

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.węglow	
2025-03-18 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) 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> ) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</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> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) 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> ) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</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> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
		II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <b>MLE.</b> )	Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g ( <b>SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g ( <b>SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	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> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek świeży 50 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek świeży 50 g	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> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzodkiew biała 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek świeży 50 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )					
		Wartość energetyczna: 2392.27 kcal; Białko ogółem: 123.30 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 367.11 g; W tym cukry: 110.34 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2423.86 kcal; Białko ogółem: 124.45 g; Tłuszcz: 55.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 369.94 g; W tym cukry: 108.09 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2266.59 kcal; Białko ogółem: 135.99 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 309.03 g; W tym cukry: 54.66 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2520.61 kcal; Białko ogółem: 131.63 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 380.12 g; W tym cukry: 109.06 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2581.19 kcal; Białko ogółem: 134.86 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 387.28 g; W tym cukry: 108.48 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2266.59 kcal; Białko ogółem: 135.99 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 309.03 g; W tym cukry: 54.66 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 7.82 g;