

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	
2025-03-19 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) 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 (tosoś)-warzywny() 50 g (RYB.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny() 50 g (RYB.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny() 50 g (RYB.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) 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 (tosoś)-warzywny() 50 g (RYB.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny() 50 g (RYB.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny() 50 g (RYB.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
		II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)
Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi () drobno tarta 125 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi () drobno tarta 125 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi () drobno tarta 125 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi () drobno tarta 125 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi () drobno tarta 125 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi () drobno tarta 125 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g
PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, SO2.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, SO2.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2627.78 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 397.65 g; W tym cukry: 98.72 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2555.63 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 79.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 375.88 g; W tym cukry: 98.90 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2070.11 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 290.43 g; W tym cukry: 51.64 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2811.41 kcal; Białko ogółem: 108.28 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.75 g; Węglowodany ogółem: 414.57 g; W tym cukry: 99.07 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2717.49 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 85.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 393.22 g; W tym cukry: 99.48 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2070.11 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 290.43 g; W tym cukry: 51.64 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 10.93 g;	