

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	
2025-03-20 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Rzodkiew biała 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Rzodkiew biała 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt 1 szt Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Rzodkiew biała 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		II ŚN	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>)	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 125 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 125 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata strzępiasta czerwona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata strzępiasta czerwona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Ogórek świeży 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata strzępiasta czerwona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata strzępiasta czerwona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Ogórek świeży 50 g
P.N	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	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: 2390.73 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Tłuszcz: 72.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 367.95 g; W tym cukry: 98.01 g; Błonnik pok.: 42.57 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2314.57 kcal; Białko ogółem: 98.02 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 348.38 g; W tym cukry: 99.44 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2196.68 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 302.35 g; W tym cukry: 55.14 g; Błonnik pok.: 47.32 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2518.53 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 76.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 386.01 g; W tym cukry: 99.04 g; Błonnik pok.: 43.56 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2448.37 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 366.86 g; W tym cukry: 100.84 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2166.68 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 295.40 g; W tym cukry: 49.79 g; Błonnik pok.: 46.22 g; Sól: 8.31 g;	