

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- ŚŚ 1 Podstawowa	CH- ŚŚ 2 Łatwa strawna	CH- ŚŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- ŚŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- ŚŚ C2 Położnicza Łatwa strawna	CH- ŚŚ C3 Położnicza z ogranic.łatwo przysw.węglow
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb pszenna pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek homo. naturalny 50 g (MLE), Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL)	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek homo. naturalny 50 g (MLE), Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobniowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadlanej 50 g (SOJ, SEL), Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL) Keifir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek homo. naturalny 50 g (MLE), Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobniowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadlanej 50 g (SOJ, SEL), Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL) Keifir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE), Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE), Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek homo. naturalny 50 g (MLE), Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL) Keifir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)
II ŚN						
Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Dymia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ), Sos brokulkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Dymia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek homo. naturalny 50 g (MLE), Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobniowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadlanej 50 g (SOJ, SEL), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ), Sos brokulkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Dymia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ), Sos brokulkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Dymia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ), Sos brokulkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Dymia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasztet Ciecchanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzodkiew biała 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobniowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadlanej 50 g (SOJ, SEL), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobniowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadlanej 50 g (SOJ, SEL), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobniowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadlanej 50 g (SOJ, SEL), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzodkiew biała 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobniowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadlanej 50 g (SOJ, SEL), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g	Bułka Graham 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobniowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadlanej 50 g (SOJ, SEL), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g
P	Wartość energetyczna: 2475,14 kcal; Białko ogółem: 109,60 g; Tłuszcz: 74,74 g; Kw. tł. nasy.: 26,41 g; Węglowodany ogółem: 354,64 g; W tym cukry: 109,63 g; Błonnik pok.: 31,44 g; Sól: 10,60 g;	Wartość energetyczna: 2523,83 kcal; Białko ogółem: 112,93 g; Tłuszcz: 70,86 g; Kw. tł. nasy.: 25,59 g; Węglowodany ogółem: 371,49 g; W tym cukry: 110,32 g; Błonnik pok.: 27,31 g; Sól: 8,76 g;	Wartość energetyczna: 2184,18 kcal; Białko ogółem: 113,86 g; Tłuszcz: 71,13 g; Kw. tł. nasy.: 24,43 g; Węglowodany ogółem: 288,04 g; W tym cukry: 41,98 g; Błonnik pok.: 35,15 g; Sól: 12,25 g;	Wartość energetyczna: 2555,19 kcal; Białko ogółem: 114,52 g; Tłuszcz: 74,59 g; Kw. tł. nasy.: 27,89 g; Węglowodany ogółem: 371,20 g; W tym cukry: 109,62 g; Błonnik pok.: 32,23 g; Sól: 11,81 g;	Wartość energetyczna: 2664,74 kcal; Białko ogółem: 120,52 g; Tłuszcz: 75,78 g; Kw. tł. nasy.: 28,54 g; Węglowodany ogółem: 388,70 g; W tym cukry: 110,51 g; Błonnik pok.: 28,30 g; Sól: 9,81 g;	Wartość energetyczna: 2137,54 kcal; Białko ogółem: 108,03 g; Tłuszcz: 69,70 g; Kw. tł. nasy.: 23,90 g; Węglowodany ogółem: 285,44 g; W tym cukry: 41,98 g; Błonnik pok.: 35,15 g; Sól: 11,14 g;

2025-03-26 strona