

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

	CH-SS1 Podstawowa	CH-SS2 Latwo strawna	CH-SS6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH-SSC1 Położnicza Podstawowa	CH-SSC2 Położnicza Latwo strawna	CH-SSC3 Położnicza z ogranic.łatwo przysw.węglow	
Śniadanie	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)</p> <p>Ogórek świeży 50 g</p> <p>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (MLE.)</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)</p> <p>Ogórek świeży 50 g</p> <p>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (MLE.)</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)</p> <p>Ogórek świeży 50 g</p> <p>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (MLE.)</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)</p> <p>Ogórek świeży 50 g</p> <p>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (MLE.)</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)</p> <p>Ogórek świeży 50 g</p> <p>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (MLE.)</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Jabłko pieczone 1szt 1 szt</p> <p>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)</p> <p>Ogórek świeży 50 g</p> <p>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (MLE.)</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Jabłko pieczone 1szt 1 szt</p> <p>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)</p> <p>Ogórek świeży 50 g</p> <p>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (MLE.)</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>
II Śniadanie	<p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.)</p> <p>Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.)</p>	<p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</p>	<p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</p>	<p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</p>	<p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.)</p>	<p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.)</p>	<p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.)</p>
Obiad	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Makaron 200 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Sos mięsno warzany () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU, PSZ, SEL.)</p> <p>Brokuł gotowany* 125 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 125 g</p> <p>Surówka wielowarzynna z olejem (Jdrobno tarta 125 g (SEL.)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czenony z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Makaron 200 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Sos mięsno warzany () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU, PSZ, SEL.)</p> <p>Brokuł gotowany* 125 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 125 g</p> <p>Surówka wielowarzynna z olejem (Jdrobno tarta 125 g (SEL.)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czenony z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Makaron 200 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Sos mięsno warzany () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU, PSZ, SEL.)</p> <p>Brokuł gotowany* 125 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 125 g</p> <p>Surówka wielowarzynna z olejem (Jdrobno tarta 125 g (SEL.)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czenony z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Makaron 200 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Sos mięsno warzany () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU, PSZ, SEL.)</p> <p>Brokuł gotowany* 125 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 125 g</p> <p>Surówka wielowarzynna z olejem (Jdrobno tarta 125 g (SEL.)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czenony z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Makaron 200 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Sos mięsno warzany () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU, PSZ, SEL.)</p> <p>Brokuł gotowany* 125 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 125 g</p> <p>Surówka wielowarzynna z olejem (Jdrobno tarta 125 g (SEL.)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czenony z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Makaron 200 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Sos mięsno warzany () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU, PSZ, SEL.)</p> <p>Brokuł gotowany* 125 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 125 g</p> <p>Surówka wielowarzynna z olejem (Jdrobno tarta 125 g (SEL.)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Makaron petrioziamisty 200 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Sos mięsno warzany () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU, PSZ, SEL.)</p> <p>Brokuł gotowany* 125 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 125 g</p> <p>Surówka wielowarzynna z olejem (Jdrobno tarta 125 g (SEL.)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>
Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.)</p> <p>Ser żółty 50 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> <p>Papryka świeża 50 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.)</p> <p>Ser żółty 50 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> <p>Papryka świeża 50 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.)</p> <p>Ser żółty 50 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> <p>Papryka świeża 50 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.)</p> <p>Ser żółty 50 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> <p>Papryka świeża 50 g</p>	<p>Chleb pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.)</p> <p>Twarożek 50 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Chleb pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.)</p> <p>Twarożek 50 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.)</p> <p>Ser żółty 50 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> <p>Papryka świeża 50 g</p>
P	<p>Wartość energetyczna: 2647,96 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 111,16 g; Tłuszcz: 91,31 g; Kw. tł. nasy.: 38,38 g; Węglowodany ogółem: 364,17 g; W tym cukry: 103,07 g; Błonnik pok.: 36,40 g; Sól: 10,22 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2600,78 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 108,99 g; Tłuszcz: 79,12 g; Kw. tł. nasy.: 30,31 g; Węglowodany ogółem: 377,57 g; W tym cukry: 101,79 g; Błonnik pok.: 29,56 g; Sól: 8,33 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2453,46 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 120,06 g; Tłuszcz: 92,23 g; Kw. tł. nasy.: 40,19 g; Węglowodany ogółem: 304,17 g; W tym cukry: 65,84 g; Błonnik pok.: 43,74 g; Sól: 11,06 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2749,28 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 117,10 g; Tłuszcz: 84,11 g; Kw. tł. nasy.: 33,25 g; Węglowodany ogółem: 395,74 g; W tym cukry: 102,41 g; Błonnik pok.: 30,10 g; Sól: 9,54 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2453,46 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 120,06 g; Tłuszcz: 92,23 g; Kw. tł. nasy.: 40,19 g; Węglowodany ogółem: 304,17 g; W tym cukry: 65,84 g; Błonnik pok.: 43,74 g; Sól: 11,06 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2453,46 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 120,06 g; Tłuszcz: 92,23 g; Kw. tł. nasy.: 40,19 g; Węglowodany ogółem: 304,17 g; W tym cukry: 65,84 g; Błonnik pok.: 43,74 g; Sól: 11,06 g;</p>	