

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

	CH- ŚŚ 1 Podstawowa	CH- ŚŚ 2 Łatwo strawna	CH- ŚŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- ŚŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- ŚŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- ŚŚ C3 Położnicza z ogranicz. łatwo przysw. węglow
Śniadanie	<p>CH- ŚŚ 1 Podstawowa</p> <p>Zacierka na mleku 300 ml (GLU, PSZ, MLE), Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Dżem 25 g 2 szt Polewica Sopotka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE), Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt, 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Ogórek kiszony 80 g</p>	<p>CH- ŚŚ 2 Łatwo strawna</p> <p>Zacierka na mleku 300 ml (GLU, PSZ, MLE), Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Dżem 25 g 2 szt Polewica Sopotka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE), Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt, 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Ogórek kiszony 80 g</p>	<p>CH- ŚŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Polewica Sopotka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE), Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE), Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt, 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Ogórek kiszony 80 g</p>	<p>CH- ŚŚ C1 Położnicza Podstawowa</p> <p>Zacierka na mleku 300 ml (GLU, PSZ, MLE), Chleb pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Dżem 25 g 2 szt Polewica Sopotka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE), Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt, 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Ogórek kiszony 80 g</p>	<p>CH- ŚŚ C2 Położnicza Łatwo strawna</p> <p>Zacierka na mleku 300 ml (GLU, PSZ, MLE), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Dżem 25 g 2 szt Polewica Sopotka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE), Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt, 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Ogórek kiszony 80 g</p>	<p>CH- ŚŚ C3 Położnicza z ogranicz. łatwo przysw. węglow</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE), Polewica Sopotka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE), Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt, 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Ogórek kiszony 80 g</p>
II- ŚN	<p>CH- ŚŚ 1 Podstawowa</p> <p>Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL), Ryba smazona (Miruna) 150 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka żydowska z olejem () 125 g (PSZ, SEL), Warzywa po grecku () 125 g (GLU, PSZ, SEL), Marchew gotowana z olejem () 125 g (PSZ, SEL), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>CH- ŚŚ 2 Łatwo strawna</p> <p>Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL), Ryba smazona (Miruna) 150 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka żydowska z olejem () 125 g (PSZ, SEL), Warzywa po grecku () 125 g (GLU, PSZ, SEL), Marchew gotowana z olejem () 125 g (PSZ, SEL), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>CH- ŚŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL), Ryba smazona (Miruna) 150 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka żydowska z olejem () 125 g (PSZ, SEL), Warzywa po grecku () 125 g (GLU, PSZ, SEL), Marchew gotowana z olejem () 125 g (PSZ, SEL), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>CH- ŚŚ C1 Położnicza Podstawowa</p> <p>Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL), Ryba smazona (Miruna) 150 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka żydowska z olejem () 125 g (PSZ, SEL), Warzywa po grecku () 125 g (GLU, PSZ, SEL), Marchew gotowana z olejem () 125 g (PSZ, SEL), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>CH- ŚŚ C2 Położnicza Łatwo strawna</p> <p>Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL), Ryba smazona (Miruna) 150 g (RYB), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka żydowska z olejem () 125 g (PSZ, SEL), Warzywa po grecku () 125 g (GLU, PSZ, SEL), Marchew gotowana z olejem () 125 g (PSZ, SEL), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>CH- ŚŚ C3 Położnicza z ogranicz. łatwo przysw. węglow</p> <p>Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smazona (Miruna) 150 g (RYB), Surówka żydowska z olejem () 125 g (PSZ, SEL), Warzywa po grecku () 125 g (GLU, PSZ, SEL), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
Obiad	<p>CH- ŚŚ 1 Podstawowa</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE), Twarożek 50 g (MLE), Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g</p>	<p>CH- ŚŚ 2 Łatwo strawna</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE), Twarożek 50 g (MLE), Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g</p>	<p>CH- ŚŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE), Twarożek 50 g (MLE), Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g</p>	<p>CH- ŚŚ C1 Położnicza Podstawowa</p> <p>Chleb pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE), Twarożek 50 g (MLE), Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g</p>	<p>CH- ŚŚ C2 Położnicza Łatwo strawna</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE), Twarożek 50 g (MLE), Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g</p>	<p>CH- ŚŚ C3 Położnicza z ogranicz. łatwo przysw. węglow</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek 50 g (MLE), Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE), Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g</p>
Kolacja	<p>CH- ŚŚ 1 Podstawowa</p> <p>Chleb pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE), Twarożek 50 g (MLE), Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g</p>	<p>CH- ŚŚ 2 Łatwo strawna</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE), Twarożek 50 g (MLE), Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g</p>	<p>CH- ŚŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE), Twarożek 50 g (MLE), Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g</p>	<p>CH- ŚŚ C1 Położnicza Podstawowa</p> <p>Chleb pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE), Twarożek 50 g (MLE), Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g</p>	<p>CH- ŚŚ C2 Położnicza Łatwo strawna</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE), Twarożek 50 g (MLE), Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g</p>	<p>CH- ŚŚ C3 Położnicza z ogranicz. łatwo przysw. węglow</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek 50 g (MLE), Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE), Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g</p>
P	<p>CH- ŚŚ 1 Podstawowa</p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>CH- ŚŚ 2 Łatwo strawna</p> <p>Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE),</p>	<p>CH- ŚŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl</p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>CH- ŚŚ C1 Położnicza Podstawowa</p> <p>Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE),</p>	<p>CH- ŚŚ C2 Położnicza Łatwo strawna</p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>CH- ŚŚ C3 Położnicza z ogranicz. łatwo przysw. węglow</p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2728,60 kcal; Białko ogółem: 117,09 g; Tłuszcz: 79,10 g; Kw. tł. nasy.: 24,30 g; Węglowodany ogółem: 401,86 g; W tym cukry: 103,87 g; Błonnik pok.: 35,00 g; Sól: 9,72 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2534,22 kcal; Białko ogółem: 121,77 g; Tłuszcz: 62,87 g; Kw. tł. nasy.: 23,34 g; Węglowodany ogółem: 384,56 g; W tym cukry: 104,69 g; Błonnik pok.: 29,61 g; Sól: 7,40 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2955,66 kcal; Białko ogółem: 126,88 g; Tłuszcz: 92,52 g; Kw. tł. nasy.: 33,07 g; Węglowodany ogółem: 419,78 g; W tym cukry: 103,90 g; Błonnik pok.: 35,99 g; Sól: 10,83 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2690,45 kcal; Białko ogółem: 129,40 g; Tłuszcz: 68,70 g; Kw. tł. nasy.: 26,94 g; Węglowodany ogółem: 403,06 g; W tym cukry: 106,10 g; Błonnik pok.: 30,15 g; Sól: 7,70 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2219,40 kcal; Białko ogółem: 122,45 g; Tłuszcz: 71,87 g; Kw. tł. nasy.: 35,15 g; Węglowodany ogółem: 289,52 g; W tym cukry: 51,94 g; Błonnik pok.: 37,49 g; Sól: 12,37 g;</p>	