

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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.węglów	
2025-03-31 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 50 g Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 50 g Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 50 g Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem 125 g Surówka z selera i jabłka 125 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem 125 g Surówka z selera i jabłka 125 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem 125 g Surówka z selera i jabłka 125 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem 125 g Surówka z selera i jabłka 125 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem 125 g Surówka z selera i jabłka 125 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem 125 g Surówka z selera i jabłka 125 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 70 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2251.90 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 326.92 g; W tym cukry: 96.86 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2162.72 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 57.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 329.32 g; W tym cukry: 95.13 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2096.61 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 274.34 g; W tym cukry: 49.84 g; Błonnik pok.: 38.67 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2436.10 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 38.64 g; Węglowodany ogółem: 344.15 g; W tym cukry: 96.89 g; Błonnik pok.: 38.26 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2352.92 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 346.96 g; W tym cukry: 95.52 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2094.50 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 74.87 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 274.16 g; W tym cukry: 49.84 g; Błonnik pok.: 38.67 g; Sól: 11.55 g;