

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.węglow
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 50 g Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Ogórek świeży 50 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 50 g Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Ogórek świeży 50 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Ogórek świeży 50 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 50 g Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Ogórek świeży 50 g
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
2025-04-02 środa	Obiad	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalafor gotowany* 125 g Buraczki gotowane 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 150 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalafor gotowany* 125 g Buraczki gotowane 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalafor gotowany* 125 g Buraczki gotowane 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalafor gotowany* 125 g Buraczki gotowane 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Herbatniki 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbatniki 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2236.44 kcal; Białko ogółem: 113.68 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 330.27 g; W tym cukry: 90.19 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2362.56 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 335.78 g; W tym cukry: 93.23 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 1913.01 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 51.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 264.55 g; W tym cukry: 40.57 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2358.86 kcal; Białko ogółem: 120.87 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 342.90 g; W tym cukry: 89.18 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2480.47 kcal; Białko ogółem: 122.73 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 349.22 g; W tym cukry: 93.28 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 1913.01 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 51.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 264.55 g; W tym cukry: 40.57 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 9.62 g;