

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
2025-04-04 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) 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,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Rzodkiew biała 50 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) 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,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 80 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,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Rzodkiew biała 50 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) 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,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Rzodkiew biała 50 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) 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,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 80 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,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Rzodkiew biała 50 g
	II ŚN			Masło extra 82% 5 g (MLE,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Masło extra 82% 5 g (MLE,)	Masło extra 82% 5 g (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,)	Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Chleb Graham 3 g (GLU PSZ,)
	Obiad	Dyniowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba smażona (Morszczuk) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g Szpinak gotowany z olejem*. 125 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba smażona (Morszczuk) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g Szpinak gotowany z olejem*. 125 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (SEL,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Rozspanka 10 g Ogórek świeży 50 g	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,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 90 g Rozspanka 10 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,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 50 g Rozspanka 10 g Ogórek świeży 50 g	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,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Rozspanka 10 g Ogórek świeży 50 g	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,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 90 g Rozspanka 10 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,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 50 g Rozspanka 10 g Ogórek świeży 50 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		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2664.49 kcal; Białko ogółem: 126.58 g; Tłuszcz: 83.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 367.90 g; W tym cukry: 121.75 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2356.44 kcal; Białko ogółem: 130.78 g; Tłuszcz: 59.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g; W tym cukry: 110.78 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2144.33 kcal; Białko ogółem: 136.37 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 274.73 g; W tym cukry: 56.84 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2817.69 kcal; Białko ogółem: 133.94 g; Tłuszcz: 89.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 385.94 g; W tym cukry: 122.74 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2515.64 kcal; Białko ogółem: 138.97 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 355.75 g; W tym cukry: 112.13 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2082.77 kcal; Białko ogółem: 134.00 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 261.91 g; W tym cukry: 56.76 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 10.45 g;