

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 ogran.łatwo przyswa.węglow
2025-04-09 środa	Śniadanie	Platki 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.) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Ogórek świeży 50 g	Platki 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.) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta 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.) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Ogórek świeży 50 g	Platki 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.) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Ogórek świeży 50 g	Platki 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.) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta 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.) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Ogórek świeży 50 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	Obiad	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 125 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Marchew gotowana z olejem 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 100 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 125 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Marchew gotowana z olejem 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 100 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* 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 homo. naturalny 80 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Rzodkiew biała 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Rzodkiew biała 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Rzodkiew biała 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Rzodkiew biała 50 g
PN		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2450.86 kcal; Białko ogółem: 123.08 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 358.87 g; W tym cukry: 112.32 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2497.93 kcal; Białko ogółem: 125.10 g; Tłuszcz: 67.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 360.46 g; W tym cukry: 109.43 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2220.34 kcal; Białko ogółem: 127.16 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 294.61 g; W tym cukry: 48.07 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2635.06 kcal; Białko ogółem: 131.20 g; Tłuszcz: 74.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 376.09 g; W tym cukry: 112.35 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2673.63 kcal; Białko ogółem: 133.81 g; Tłuszcz: 76.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 376.16 g; W tym cukry: 109.57 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2220.34 kcal; Białko ogółem: 127.16 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 294.61 g; W tym cukry: 48.07 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 9.25 g;