

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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-11 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Rzodkiew biała 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek świeży 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Miód (25g) 2 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Rukola 10 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 90 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Rzodkiew biała 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek świeży 50 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Miód (25g) 2 szt<br>Rzodkiew biała 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek świeży 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Miód (25g) 2 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Rukola 10 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 90 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Rzodkiew biała 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek świeży 50 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Obiad     | Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Pulpet rybny (Łosoś) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem 125 g<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 125 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                        | Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet rybny (Łosoś) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem 125 g<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 125 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                            | Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet rybny (Łosoś) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem 125 g<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 125 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                               | Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Pulpet rybny (Łosoś) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem 125 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 125 g ( <u>SEL,</u> )                                                                                                                                                                                        | Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Pulpet rybny (Łosoś) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem 125 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 125 g ( <u>SEL,</u> )                                                                                                                                                                                    | Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet rybny (Łosoś) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem 125 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 125 g ( <u>SEL,</u> )                                               |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                      | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                                                                 | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Papryka świeża 50 g                                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Papryka świeża 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                                                                      | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                                                                 | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Papryka świeża 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                            |
| PN                |           | Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2714.31 kcal;<br>Białko ogółem: 108.14 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 399.06 g; W tym cukry: 97.25 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 7.37 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2710.34 kcal;<br>Białko ogółem: 112.60 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 401.37 g; W tym cukry: 95.25 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 6.55 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2412.12 kcal;<br>Białko ogółem: 121.50 g; Tłuszcz: 96.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.17 g; Węglowodany ogółem: 285.15 g; W tym cukry: 48.55 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 10.94 g;                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2864.31 kcal;<br>Białko ogółem: 115.81 g; Tłuszcz: 88.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 416.63 g; W tym cukry: 97.28 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 8.49 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2866.34 kcal;<br>Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 83.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 419.36 g; W tym cukry: 95.64 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 7.48 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2401.81 kcal;<br>Białko ogółem: 121.01 g; Tłuszcz: 95.98 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 282.92 g; W tym cukry: 47.03 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 10.92 g;                                                                                                                                                                                                                      |