

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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
2025-04-15 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Buraczki gotowane 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem* 125 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Buraczki gotowane 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Buraczki gotowane 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Buraczki gotowane 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek świeży 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek świeży 50 g
PN		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>może zawierać: RYB</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE.</u>)					
		Wartość energetyczna: 2332.74 kcal; Białko ogółem: 121.54 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 353.11 g; W tym cukry: 106.79 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2353.25 kcal; Białko ogółem: 121.94 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 350.67 g; W tym cukry: 99.90 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2207.06 kcal; Białko ogółem: 134.23 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 295.03 g; W tym cukry: 51.11 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2461.08 kcal; Białko ogółem: 129.87 g; Tłuszcz: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 366.12 g; W tym cukry: 105.51 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2510.57 kcal; Białko ogółem: 132.35 g; Tłuszcz: 61.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 368.01 g; W tym cukry: 100.29 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2207.06 kcal; Białko ogółem: 134.23 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 295.03 g; W tym cukry: 51.11 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 7.73 g;