

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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 ograniaczeniem łatwo przyswajalnych węgl
2025-04-28 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	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.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	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.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	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	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 125 g Surówka z selera i jabłka 125 g (MLE, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka 125 g (MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml		Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 125 g Surówka z selera i jabłka 125 g (MLE, 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.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 70 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.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 70 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: 2243.95 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 328.03 g; W tym cukry: 95.89 g; Błonnik pok.: 37.35 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2151.13 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 329.90 g; W tym cukry: 93.94 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2077.63 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 275.25 g; W tym cukry: 50.58 g; Błonnik pok.: 38.79 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2428.15 kcal; Białko ogółem: 105.16 g; Tłuszcz: 79.02 g; Kw. tł. nasy.: 39.07 g; Węglowodany ogółem: 345.26 g; W tym cukry: 95.92 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2341.33 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 347.55 g; W tym cukry: 94.33 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2075.52 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 275.07 g; W tym cukry: 50.58 g; Błonnik pok.: 38.79 g; Sól: 11.54 g;