

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 ograni.łatwo przyswa.węglów
2025-05-06 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 90 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 90 g Rukola 10 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)
	Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 125 g Kompot owocowy* 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ogórek kiszony 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ogórek kiszony 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.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 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.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ogórek kiszony 50 g Rzodkiew biała 50 g
PN		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Pieczczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Pieczczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2417.53 kcal; Białko ogółem: 122.00 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 331.78 g; W tym cukry: 105.47 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2145.67 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 60.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 298.05 g; W tym cukry: 97.72 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2401.68 kcal; Białko ogółem: 146.96 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.66 g; Węglowodany ogółem: 287.23 g; W tym cukry: 59.41 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2570.73 kcal; Białko ogółem: 129.36 g; Tłuszcz: 77.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 349.82 g; W tym cukry: 106.46 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2461.87 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 347.30 g; W tym cukry: 99.07 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2401.68 kcal; Białko ogółem: 146.96 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.66 g; Węglowodany ogółem: 287.23 g; W tym cukry: 59.41 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sól: 9.70 g;