

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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.węglow
2025-05-13 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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 (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (GLU PSZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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 (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (GLU PSZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos meksykański z fasolą 80 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobnio tarta 125 g Buraczki gotowane 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (SEL.) Buraczki gotowane 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobnio tarta 125 g Buraczki gotowane 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (SEL.) Buraczki gotowane 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (SEL.) Buraczki gotowane 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (SEL.) Buraczki gotowane 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Rzodkiewka 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Rzodkiewka 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 (GLU PSZ.) Ogórek świeży 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Rzodkiewka 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Rzodkiewka 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 (GLU PSZ.) Ogórek świeży 50 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)						
		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: 106.80 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2353.45 kcal; Białko ogółem: 121.95 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 350.71 g; W tym cukry: 99.92 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2207.27 kcal; Białko ogółem: 134.24 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 295.08 g; W tym cukry: 51.14 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2461.29 kcal; Białko ogółem: 129.88 g; Tłuszcz: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 366.17 g; W tym cukry: 105.54 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2510.78 kcal; Białko ogółem: 132.36 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 368.06 g; W tym cukry: 100.31 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2207.27 kcal; Białko ogółem: 134.24 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 295.08 g; W tym cukry: 51.14 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 7.73 g;