

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 ogran.łatwo przyswa.węglow
2025-05-14 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50g (GLU PSZ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (GLU PSZ, JAJ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (GLU PSZ, JAJ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (GLU PSZ, JAJ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (GLU PSZ, JAJ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g
PN		Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, SO2,)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, SO2,)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2559.51 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 388.37 g; W tym cukry: 95.21 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2507.56 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 77.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 363.21 g; W tym cukry: 93.21 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 1918.79 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 59.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 267.80 g; W tym cukry: 47.93 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 2743.14 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 80.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 405.29 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 12.03 g;	Wartość energetyczna: 2669.42 kcal; Białko ogółem: 105.15 g; Tłuszcz: 83.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 380.56 g; W tym cukry: 93.79 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 1918.79 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 59.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 267.80 g; W tym cukry: 47.93 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 12.15 g;