

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
2025-05-21 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, 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 Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u> ,)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u> ,)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u> ,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u> ,) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, 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 Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u> ,) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u> ,) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u> ,) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)
	II śN			Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)	Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)
	Obiad	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałata zielona z kefirem 125 g (<u>MLE</u> ,) Kalaflor gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos brokułowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałata zielona z kefirem 125 g (<u>MLE</u> ,) Kalaflor gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałata zielona z kefirem 125 g (<u>MLE</u> ,) Kalaflor gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos brokułowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałata zielona z kefirem 125 g (<u>MLE</u> ,) Kalaflor gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzodkiewka 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiewka 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzodkiewka 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiewka 50 g
	PZ	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2354.31 kcal; Białko ogółem: 110.96 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 341.22 g; W tym cukry: 107.19 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2443.18 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 355.14 g; W tym cukry: 104.57 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2059.61 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 273.67 g; W tym cukry: 39.06 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2495.22 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Tłuszcz: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 358.44 g; W tym cukry: 107.39 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2584.10 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 372.35 g; W tym cukry: 104.76 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2012.97 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 271.07 g; W tym cukry: 39.06 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 9.24 g;