

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
2025-05-23 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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 Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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 Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Warzywa pieczone 80 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>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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 Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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 Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Warzywa pieczone 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 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 twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 125 g Warzywa po grecku 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 125 g Warzywa po grecku 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 125 g Warzywa po grecku 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 125 g Warzywa po grecku 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzodkiew biała 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzodkiew biała 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2674.53 kcal; Białko ogółem: 125.15 g; Tłuszcz: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 380.90 g; W tym cukry: 100.33 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2493.07 kcal; Białko ogółem: 127.91 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 362.07 g; W tym cukry: 97.87 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2161.71 kcal; Białko ogółem: 128.52 g; Tłuszcz: 71.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 268.56 g; W tym cukry: 48.40 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2901.59 kcal; Białko ogółem: 134.94 g; Tłuszcz: 91.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 398.82 g; W tym cukry: 100.36 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2649.30 kcal; Białko ogółem: 135.54 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 380.57 g; W tym cukry: 99.28 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2161.71 kcal; Białko ogółem: 128.52 g; Tłuszcz: 71.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 268.56 g; W tym cukry: 48.40 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 10.82 g;