

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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.węglów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-29 czwartek | Śniadanie | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Salatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <b>SEL.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Rzodkiewka 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Salatka jarzynowa z olejem* 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Salatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <b>SEL.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Rzodkiewka 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Salatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <b>SEL.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Rzodkiewka 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Salatka jarzynowa z olejem* 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Salatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <b>SEL.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Rzodkiewka 50 g |
|                     | II śN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g<br>Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 125 g ( <b>SEL.</b> )<br>Salata zielona z jogurtem 125 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 200 g<br>Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g<br>Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 125 g ( <b>SEL.</b> )<br>Salata zielona z jogurtem 125 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 200 g<br>Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g<br>Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 125 g ( <b>SEL.</b> )<br>Salata zielona z jogurtem 125 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                      | Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 200 g<br>Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g<br>Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Salata zielona z jogurtem 125 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 200 g<br>Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g<br>Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 125 g ( <b>SEL.</b> )<br>Salata zielona z jogurtem 125 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g<br>Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 125 g ( <b>SEL.</b> )<br>Salata zielona z jogurtem 125 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                      |
|                     | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Ogórek kiszony 50 g                                                                                                                                                                                           | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                                                                                           | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Ogórek kiszony 50 g                                                                                                                                                                                         | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Ogórek kiszony 50 g                                                                                                                                                                                           | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                                                                                           | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Ogórek kiszony 50 g                                                                                                                                                                                         |
|                     | PN        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2479.30 kcal;<br>Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 362.26 g; W tym cukry: 100.17 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 9.32 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2433.93 kcal;<br>Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 376.65 g; W tym cukry: 99.95 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 7.03 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2319.27 kcal;<br>Białko ogółem: 115.05 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.59 g; Węglowodany ogółem: 317.96 g; W tym cukry: 55.32 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 9.73 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2648.84 kcal;<br>Białko ogółem: 116.64 g; Tłuszcz: 77.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 391.42 g; W tym cukry: 104.44 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 10.64 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2589.93 kcal;<br>Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 394.64 g; W tym cukry: 100.34 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 7.96 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2385.17 kcal;<br>Białko ogółem: 116.01 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.08 g; Węglowodany ogółem: 321.63 g; W tym cukry: 55.80 g; Błonnik pok.: 40.99 g; Sól: 9.77 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |