

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
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 50 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 50 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 50 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 50 g
II ŚN			Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 3 g (<u>GLU PSZ,</u>)
2025-05-30 piątek Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g Szpinak gotowany z olejem*. 125 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g Szpinak gotowany z olejem*. 125 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Rozspanka 10 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 90 g Rozspanka 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Rozspanka 10 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Rozspanka 10 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 90 g Rozspanka 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Rozspanka 10 g Ogórek świeży 50 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2626.24 kcal; Białko ogółem: 124.90 g; Tłuszcz: 82.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 363.16 g; W tym cukry: 119.62 g; Błonnik pok.: 36.57 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2325.60 kcal; Białko ogółem: 129.04 g; Tłuszcz: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 332.22 g; W tym cukry: 106.73 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2106.08 kcal; Białko ogółem: 134.69 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 269.99 g; W tym cukry: 54.71 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2779.44 kcal; Białko ogółem: 132.26 g; Tłuszcz: 88.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 381.19 g; W tym cukry: 120.61 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2484.80 kcal; Białko ogółem: 137.23 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 350.67 g; W tym cukry: 108.08 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2044.52 kcal; Białko ogółem: 132.32 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 257.16 g; W tym cukry: 54.63 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sól: 10.35 g;