

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-02-20 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
		II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g		Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g			
	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>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony 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>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony 50 g
	PN			Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2453.14 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.13 g; Węglowodany ogółem: 354.58 g; W tym cukry: 93.91 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2329.03 kcal; Białko ogółem: 111.84 g; Tłuszcz: 59.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 348.60 g; W tym cukry: 95.24 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2219.63 kcal; Białko ogółem: 123.87 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 301.04 g; W tym cukry: 40.20 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2604.46 kcal; Białko ogółem: 112.44 g; Tłuszcz: 81.24 g; Kw. tł. nasy.: 40.17 g; Węglowodany ogółem: 371.51 g; W tym cukry: 93.94 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2486.36 kcal; Białko ogółem: 122.25 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 365.94 g; W tym cukry: 95.63 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2219.63 kcal; Białko ogółem: 123.87 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 301.04 g; W tym cukry: 40.20 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 8.75 g;