

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHORZÓW**

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Pomarańcza 250g 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Pomarańcza 250g 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Cukier 5g (saszetka) 2 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 50 g sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomarańcza 250g 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
II ŚN			Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 125 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 125 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 125 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 125 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g					
	Wartość energetyczna: 2482.86 kcal; Białko ogółem: 127.77 g; Tłuszcz: 53.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 392.53 g; W tym cukry: 86.01 g; Błonnik pok.: 40.05 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2494.71 kcal; Białko ogółem: 128.69 g; Tłuszcz: 53.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 389.17 g; W tym cukry: 87.11 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2224.66 kcal; Białko ogółem: 131.75 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 311.87 g; W tym cukry: 55.55 g; Błonnik pok.: 42.40 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2654.97 kcal; Białko ogółem: 131.38 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 409.30 g; W tym cukry: 86.88 g; Błonnik pok.: 40.87 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2678.21 kcal; Białko ogółem: 133.32 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 407.57 g; W tym cukry: 88.49 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2224.66 kcal; Białko ogółem: 131.75 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 311.87 g; W tym cukry: 55.55 g; Błonnik pok.: 42.40 g; Sól: 10.05 g;