

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	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL</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> ) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL</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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL</u> )
II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba smażona (Miruna) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba smażona (Miruna) 150 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki () 200 g Warzywa po grecku () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaki () 200 g Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 150 g ( <u>RYB</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba smażona (Miruna) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 150 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki () 200 g Warzywa po grecku () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 150 g ( <u>RYB</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka 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 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	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> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 80 g Papryka konserwowa 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 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> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	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> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
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: 2873.24 kcal; Białko ogółem: 122.19 g; Tłuszcz: 90.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 411.13 g; W tym cukry: 96.60 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2437.33 kcal; Białko ogółem: 124.06 g; Tłuszcz: 48.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 388.79 g; W tym cukry: 96.64 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2196.19 kcal; Białko ogółem: 116.53 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 295.90 g; W tym cukry: 63.20 g; Błonnik pok.: 39.28 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2945.40 kcal; Białko ogółem: 119.50 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 459.74 g; W tym cukry: 137.62 g; Błonnik pok.: 40.20 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2631.33 kcal; Białko ogółem: 126.06 g; Tłuszcz: 48.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 435.79 g; W tym cukry: 135.04 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2068.16 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 296.18 g; W tym cukry: 64.91 g; Błonnik pok.: 39.28 g; Sól: 8.70 g;