

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 i makreli wędzonej** 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 i makreli wędzonej** 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Udziec z indyka b/s b/k 150 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 125 g ( <b>MLE.</b> )	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Udziec z indyka b/s b/k 150 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 125 g Surówka z marchwi () 125 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Udziec z indyka b/s b/k 150 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <b>MLE.</b> )	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Udziec z indyka b/s b/k 150 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 125 g ( <b>MLE.</b> )	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Udziec z indyka b/s b/k 150 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 125 g Surówka z marchwi () 125 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Udziec z indyka b/s b/k 150 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Pomidor 50 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2509.33 kcal; Białko ogółem: 119.29 g; Tłuszcz: 58.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 394.97 g; W tym cukry: 93.20 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2550.40 kcal; Białko ogółem: 123.26 g; Tłuszcz: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 398.10 g; W tym cukry: 91.68 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2273.86 kcal; Białko ogółem: 133.37 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 307.00 g; W tym cukry: 55.95 g; Błonnik pok.: 39.67 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2736.39 kcal; Białko ogółem: 129.07 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 412.88 g; W tym cukry: 93.23 g; Błonnik pok.: 39.93 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2709.60 kcal; Białko ogółem: 131.45 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 416.55 g; W tym cukry: 93.03 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2273.86 kcal; Białko ogółem: 133.37 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 307.00 g; W tym cukry: 55.95 g; Błonnik pok.: 39.67 g; Sól: 9.81 g;	