

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
Śniadanie	Platki pszenne 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>) Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g	Platki pszenne 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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>) Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g	Platki pszenne 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>) Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g	Platki pszenne 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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>) Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 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>)
2024-03-08 piątek Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba w folii (Miruna) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba w folii (Miruna) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Kalafior gotowany* 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, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Kalafior gotowany* 50 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Kalafior gotowany* 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Kalafior gotowany* 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, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Kalafior gotowany* 50 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Kalafior gotowany* 50 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2735.88 kcal; Białko ogółem: 110.20 g; Tłuszcz: 84.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 399.24 g; W tym cukry: 91.94 g; Błonnik pok.: 36.78 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2384.89 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 47.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 386.88 g; W tym cukry: 94.91 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2094.11 kcal; Białko ogółem: 130.30 g; Tłuszcz: 64.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 265.92 g; W tym cukry: 39.74 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2889.08 kcal; Białko ogółem: 117.55 g; Tłuszcz: 90.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 417.27 g; W tym cukry: 92.93 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2544.09 kcal; Białko ogółem: 120.62 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 405.33 g; W tym cukry: 96.26 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2032.55 kcal; Białko ogółem: 127.93 g; Tłuszcz: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 253.10 g; W tym cukry: 39.65 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 10.39 g;