

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	
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Makaron 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 mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Makaron 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 mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	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 mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Makaron 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 mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Makaron 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 mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	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 mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	II ŚN						
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-porczkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 250 g (<u>MLE,</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi b/c () 250 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-porczkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 250 g (<u>MLE,</u>)		Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 5 000 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi b/c () 250 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	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>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Salata strzępiasta czerwona 10 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	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>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Salata strzępiasta czerwona 10 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2589.70 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 429.55 g; W tym cukry: 131.04 g; Błonnik pok.: 45.26 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2606.71 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 431.97 g; W tym cukry: 130.90 g; Błonnik pok.: 39.52 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2206.09 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 313.19 g; W tym cukry: 58.07 g; Błonnik pok.: 46.48 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2724.92 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 75.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 444.50 g; W tym cukry: 131.16 g; Błonnik pok.: 46.97 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2748.08 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 448.20 g; W tym cukry: 130.07 g; Błonnik pok.: 39.54 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 3259.95 kcal; Białko ogółem: 128.52 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 544.85 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 56.38 g; Sól: 9.78 g;