

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 owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeniński 50 g (RYB, SOJ.) Miód (25g) 2 szt sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB.) Miód (25g) 2 szt sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pomidor 50 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB, SOJ.) Miód (25g) 2 szt sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pomidor 50 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE.)
II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Surówka z marchwi () 125 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 125 g (MLE.)	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi () 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Surówka z marchwi () 125 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 125 g (MLE.)	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 100 g (MLE.)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa* 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa* 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa* 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa* 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa* 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa* 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)
PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami xxl 170g 1 szt (MLE, GLU OW.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami xxl 170g 1 szt (MLE, GLU OW.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2713.40 kcal; Białko ogółem: 120.24 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 405.78 g; W tym cukry: 99.60 g; Błonnik pok.: 39.41 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2740.39 kcal; Białko ogółem: 122.26 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 416.21 g; W tym cukry: 100.06 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2335.75 kcal; Białko ogółem: 121.75 g; Tłuszcz: 78.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 305.04 g; W tym cukry: 50.58 g; Błonnik pok.: 38.96 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 3024.20 kcal; Białko ogółem: 132.20 g; Tłuszcz: 95.68 g; Kw. tł. nasy.: 37.60 g; Węglowodany ogółem: 425.10 g; W tym cukry: 101.61 g; Błonnik pok.: 40.40 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 3057.19 kcal; Białko ogółem: 135.06 g; Tłuszcz: 91.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 435.95 g; W tym cukry: 102.43 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2335.75 kcal; Białko ogółem: 121.75 g; Tłuszcz: 78.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 305.04 g; W tym cukry: 50.58 g; Błonnik pok.: 38.96 g; Sól: 7.34 g;