

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g ( <u>JAJ, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Mandarynka 1 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w oslonce nij 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g 50 g ( <u>JAJ, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g ( <u>JAJ, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</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> ) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w oslonce nij 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN						
	Obiad	Żurek z ziemniakami z kielbasą () ZSM 350 ml ( <u>SEL, GLU ŻYT.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Udziec z indyka b/s/b/k 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinałki gotowane z olejem* 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Udziec z indyka b/s/b/k 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 125 g Szpinałki gotowane z olejem* 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Udziec z indyka b/s/b/k 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem () 125 g	Żurek z ziemniakami z kielbasą () ZSM 350 ml ( <u>SEL, GLU ŻYT.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Udziec z indyka b/s/b/k 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinałki gotowane z olejem* 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Udziec z indyka b/s/b/k 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinałki gotowane z olejem* 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Udziec z indyka b/s/b/k 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinałki gotowane z olejem* 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
	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> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pasta z fasoli 30 g Sałata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 50 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Sałata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> )
		Wartość energetyczna: 2530.16 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 373.47 g; W tym cukry: 77.96 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2470.39 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 57.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 393.07 g; W tym cukry: 81.54 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2387.27 kcal; Białko ogółem: 124.43 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 341.18 g; W tym cukry: 57.34 g; Błonnik pok.: 38.68 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2727.34 kcal; Białko ogółem: 118.75 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 387.11 g; W tym cukry: 83.68 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2758.19 kcal; Białko ogółem: 118.86 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 421.04 g; W tym cukry: 88.23 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2378.33 kcal; Białko ogółem: 124.42 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 331.88 g; W tym cukry: 45.89 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 8.75 g;