

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	
2024-03-20 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) 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> ) Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <b>RYB.</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <b>RYB.</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) 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> ) Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <b>RYB.</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <b>RYB.</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
		II ŚN		Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g	Bułka pszenna długa krojona 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g	Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kopytka ziemniaczane* 200g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 125g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kopytka ziemniaczane* 200g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 125g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250g Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 125g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kopytka ziemniaczane* 200g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 125g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kopytka ziemniaczane* 200g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 125g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250g Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 125g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE</b> ) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50g	Bułka pszenna długa krojona 50g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE</b> ) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50g ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE</b> ) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 50g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE</b> ) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50g	Bułka pszenna długa krojona 50g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE</b> ) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50g ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10g ( <b>MLE</b> ) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 50g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50g
PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )						
	Wartość energetyczna: 2657.96 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 83.20 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 392.36 g; W tym cukry: 75.43 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2581.92 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 79.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 382.44 g; W tym cukry: 85.41 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2237.34 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 325.07 g; W tym cukry: 44.12 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2823.12 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 88.97 g; Kw. tł. nasy.: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 410.02 g; W tym cukry: 75.88 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2732.70 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 84.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 400.23 g; W tym cukry: 86.05 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2237.34 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 325.07 g; W tym cukry: 44.12 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 7.89 g;	