

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	
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (JAJ, SEL, GOR.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (JAJ, SEL, GOR.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Mandarynka 1 szt	
	Obiad	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 250 g (MLE.)	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi b/c () 250 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 250 g (MLE.)	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 5 000 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi b/c () 250 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 5 000 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi b/c () 250 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 5 000 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi b/c () 250 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	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 Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Ogórek kiszony 50 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Ogórek kiszony 50 g	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 Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Ogórek kiszony 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2538.09 kcal; Białko ogółem: 78.34 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 427.37 g; W tym cukry: 109.81 g; Błonnik pok.: 38.88 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2560.57 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 443.51 g; W tym cukry: 119.17 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 1975.19 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 49.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 299.54 g; W tym cukry: 60.85 g; Błonnik pok.: 43.46 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2537.09 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 65.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.29 g; Węglowodany ogółem: 425.27 g; W tym cukry: 104.01 g; Błonnik pok.: 40.28 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2605.57 kcal; Białko ogółem: 85.46 g; Tłuszcz: 57.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 454.71 g; W tym cukry: 128.37 g; Błonnik pok.: 39.16 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2999.05 kcal; Białko ogółem: 129.53 g; Tłuszcz: 51.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 524.25 g; W tym cukry: 60.45 g; Błonnik pok.: 52.26 g; Sól: 10.67 g;