

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  |
|----------------------------|--|--|--|--|--|--|
| Śniadanie                  | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Pomarańcza 250g 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> ) | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Pomidor 50 g<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> ) | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Pomarańcza 250g 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> ) | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Pomidor 50 g<br>sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Pomarańcza 250g 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> ) | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Pomidor 50 g<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> ) | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Pomarańcza 250g 1 szt<br>Pomidor 50 g<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> ) |
| II ŚN                      |  |  | Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )  | Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )   | Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )   | Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )  |
| 2024-03-26 wtorek<br>Obiad | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 150 g<br>Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 125 g ( <u>MLE,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 125 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 150 g<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 125 g<br>Buraczki gotowane () 125 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 150 g<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 125 g ( <u>MLE,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 125 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 150 g<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 125 g<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 125 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 150 g<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 125 g<br>Buraczki gotowane () 125 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 150 g<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 125 g<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 125 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |
| Kolacja                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g ( <u>SEL,</u> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Pomidor 50 g  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g ( <u>SEL,</u> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Pomidor 100 g  | Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g ( <u>SEL,</u> )<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Pomidor 50 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g ( <u>SEL,</u> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Pomidor 50 g  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g ( <u>SEL,</u> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  | Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g ( <u>SEL,</u> )<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Pomidor 50 g  |
| PN                         | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g   |  |  |  |  |  |
|                            | Wartość energetyczna: 2533.94 kcal; Białko ogółem: 126.15 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 399.68 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 41.20 g; Sól: 9.53 g;   | Wartość energetyczna: 2541.48 kcal; Białko ogółem: 127.09 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 395.05 g; W tym cukry: 86.83 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 8.69 g;   | Wartość energetyczna: 2270.91 kcal; Białko ogółem: 130.05 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 315.58 g; W tym cukry: 56.88 g; Błonnik pok.: 44.55 g; Sól: 9.42 g;   | Wartość energetyczna: 2706.05 kcal; Białko ogółem: 129.77 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 416.45 g; W tym cukry: 88.12 g; Błonnik pok.: 42.03 g; Sól: 10.19 g;  | Wartość energetyczna: 2724.98 kcal; Białko ogółem: 131.72 g; Tłuszcz: 67.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 413.44 g; W tym cukry: 88.21 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 9.16 g;   | Wartość energetyczna: 2270.91 kcal; Białko ogółem: 130.05 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 315.58 g; W tym cukry: 56.88 g; Błonnik pok.: 44.55 g; Sól: 9.42 g;   |