

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	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Dżem 25 g 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL,</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL,</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE,</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL,</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Dżem 25 g 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL,</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL,</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL,</b> )
II SN			Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
2024-03-29 piątek Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryba smażona (Miruna) 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 150 g ( <b>RYB,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 125 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaki gotowane () 200 g Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryba smażona (Miruna) 150 g ( <b>RYB,</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 150 g ( <b>RYB,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryba smażona (Miruna) 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 150 g ( <b>RYB,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 125 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 150 g ( <b>RYB,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2982.33 kcal; Białko ogółem: 117.90 g; Tłuszcz: 102.88 g; Kw. tł. nasy.: 39.70 g; Węglowodany ogółem: 414.94 g; W tym cukry: 99.23 g; Błonnik pok.: 37.69 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2546.42 kcal; Białko ogółem: 119.77 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 392.60 g; W tym cukry: 99.28 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2298.73 kcal; Białko ogółem: 117.22 g; Tłuszcz: 80.10 g; Kw. tł. nasy.: 41.00 g; Węglowodany ogółem: 298.35 g; W tym cukry: 64.60 g; Błonnik pok.: 40.56 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 3182.52 kcal; Białko ogółem: 120.19 g; Tłuszcz: 103.55 g; Kw. tł. nasy.: 39.95 g; Węglowodany ogółem: 463.28 g; W tym cukry: 138.55 g; Błonnik pok.: 41.48 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2740.42 kcal; Białko ogółem: 121.77 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 439.60 g; W tym cukry: 137.68 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2298.73 kcal; Białko ogółem: 117.22 g; Tłuszcz: 80.10 g; Kw. tł. nasy.: 41.00 g; Węglowodany ogółem: 298.35 g; W tym cukry: 64.60 g; Błonnik pok.: 40.56 g; Sól: 9.43 g;