

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Latwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-04-02 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Paprykarz szczebiński 50 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Miód (25g) 2 szt sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <u>RYB</u> ) Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <u>RYB</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE</u> ) sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 Paprykarz szczebiński 50 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <u>RYB</u> ) Miód (25g) 2 szt sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <u>RYB</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE</u> ) sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )
		II ŚN		Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Chleb Graham 3 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Chleb Graham 3 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
	Obiad	Solferino () 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> ) Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 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 Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 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	Solferino () 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> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Solferino () 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 Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Solferino () 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 Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
		Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Pasztet drobiowy z kurzej półki 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 20 g Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek kiszony 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Pasztet drobiowy z kurzej półki 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 20 g Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )
	PN	Pieczywo chrupkie Fit Rolls kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> )	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> )	Pieczywo chrupkie Fit Rolls kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2523.42 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 396.04 g; W tym cukry: 85.39 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2504.66 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 51.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 409.24 g; W tym cukry: 90.41 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2328.72 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 326.56 g; W tym cukry: 60.06 g; Błonnik pok.: 38.25 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2834.22 kcal; Białko ogółem: 122.75 g; Tłuszcz: 82.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 415.37 g; W tym cukry: 87.40 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2821.46 kcal; Białko ogółem: 123.97 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 428.99 g; W tym cukry: 92.78 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2381.35 kcal; Białko ogółem: 120.08 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 330.09 g; W tym cukry: 48.70 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 6.71 g;