

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow		
2024-04-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) 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 Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt sałatka z kalafiolem i jajkiem 50 g ( <u>JAJ, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) sałatka z kalafiolem i jajkiem 50 g ( <u>JAJ, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt sałatka z kalafiolem i jajkiem 50 g ( <u>JAJ, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt sałatka z kalafiolem i jajkiem 50 g ( <u>JAJ, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) 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 Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt sałatka z kalafiolem i jajkiem 50 g ( <u>JAJ, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt sałatka z kalafiolem i jajkiem 50 g ( <u>JAJ, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt sałatka z kalafiolem i jajkiem 50 g ( <u>JAJ, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
		II ŚN	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt ( <u>MLE</u> )	
		Obiad	Żurek z ziemniakami z kielbasą () ZSM 350 ml ( <u>SEL, GLU ŻYT</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 marchwi () 125 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 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 marchwi () 125 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 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 marchwi () 125 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 125 g ( <u>MLE</u> )	Żurek z ziemniakami z kielbasą () ZSM 350 ml ( <u>SEL, GLU ŻYT</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 marchwi () 125 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Ziemniaczana () 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 marchwi () 125 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Ziemniaczana () 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 marchwi () 125 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <u>GLU PSZ</u> )
		Kolacja	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pasta z fasoli 30 g Sałata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</u> )		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</u> )
			Wartość energetyczna: 2587.95 kcal; Białko ogółem: 120.98 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 383.03 g; W tym cukry: 95.73 g; Błonnik pok.: 36.78 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2511.56 kcal; Białko ogółem: 113.77 g; Tłuszcz: 56.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 398.38 g; W tym cukry: 94.82 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2252.62 kcal; Białko ogółem: 124.48 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 288.34 g; W tym cukry: 42.41 g; Błonnik pok.: 43.19 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2695.13 kcal; Białko ogółem: 122.41 g; Tłuszcz: 79.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 387.37 g; W tym cukry: 95.15 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2709.36 kcal; Białko ogółem: 120.88 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 417.05 g; W tym cukry: 95.21 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2252.62 kcal; Białko ogółem: 124.48 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 288.34 g; W tym cukry: 42.41 g; Błonnik pok.: 43.19 g; Sól: 7.44 g;