

**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	
2024-04-17 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB, SOJ</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB, SOJ</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Marchew oprószana z olejem () 125 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Marchew oprószana z olejem () 125 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2656.75 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 88.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 381.17 g; W tym cukry: 75.70 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2504.54 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 75.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 372.66 g; W tym cukry: 82.72 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2163.17 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 296.94 g; W tym cukry: 44.41 g; Błonnik pok.: 37.40 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2821.91 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 94.64 g; Kw. tł. nasy.: 37.53 g; Węglowodany ogółem: 398.82 g; W tym cukry: 76.15 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2655.32 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 80.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; Węglowodany ogółem: 390.44 g; W tym cukry: 83.36 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2163.17 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 296.94 g; W tym cukry: 44.41 g; Błonnik pok.: 37.40 g; Sól: 8.56 g;