

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	
2024-04-19 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (JAJ, MLE,) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (JAJ, MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (JAJ, MLE,) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (JAJ, MLE,) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (JAJ, MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,)	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba smażona (Miruna) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba w folii (Miruna) 150 g (RYB,) Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (GLU PSZ, SEL,)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba w folii (Miruna) 150 g (RYB,) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (GLU PSZ, SEL,)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba smażona (Miruna) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (GLU PSZ, SEL,)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba w folii (Miruna) 150 g (RYB,) Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (GLU PSZ, SEL,)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba w folii (Miruna) 150 g (RYB,) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (GLU PSZ, SEL,)
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z brokuła* 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pasta z brokuła* 50 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Pasta z brokuła* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z brokuła* 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pasta z brokuła* 50 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Pasta z brokuła* 50 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2549.74 kcal; Białko ogółem: 114.60 g; Tłuszcz: 81.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 355.45 g; W tym cukry: 94.40 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2269.89 kcal; Białko ogółem: 121.20 g; Tłuszcz: 53.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 338.29 g; W tym cukry: 95.46 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2246.87 kcal; Białko ogółem: 131.79 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 338.29 g; W tym cukry: 57.91 g; Błonnik pok.: 39.81 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2778.43 kcal; Białko ogółem: 122.67 g; Tłuszcz: 88.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 391.56 g; W tym cukry: 109.99 g; Błonnik pok.: 38.89 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2623.09 kcal; Białko ogółem: 131.39 g; Tłuszcz: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 403.75 g; W tym cukry: 135.21 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2246.87 kcal; Białko ogółem: 131.79 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 286.20 g; W tym cukry: 57.91 g; Błonnik pok.: 39.81 g; Sól: 11.09 g;	