

**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	
2024-04-26 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta warzywna () 50 g ( <u>SEL</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) 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> ) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta warzywna () 50 g ( <u>SEL</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> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta warzywna () 50 g ( <u>SEL</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta warzywna () 50 g ( <u>SEL</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) 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> ) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta warzywna () 50 g ( <u>SEL</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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta warzywna () 50 g ( <u>SEL</u> )
	II SN			Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
Obiad	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryba smażona (Miruna) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 150 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaki gotowane () 200 g Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 150 g ( <u>RYB</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryba smażona (Miruna) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 150 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 150 g ( <u>RYB</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g	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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
PN	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2678.94 kcal; Białko ogółem: 114.93 g; Tłuszcz: 79.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 391.62 g; W tym cukry: 96.29 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2412.88 kcal; Białko ogółem: 119.53 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 376.36 g; W tym cukry: 97.79 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2012.20 kcal; Białko ogółem: 109.38 g; Tłuszcz: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 277.56 g; W tym cukry: 62.03 g; Błonnik pok.: 38.05 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2872.94 kcal; Białko ogółem: 116.93 g; Tłuszcz: 79.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 438.62 g; W tym cukry: 134.69 g; Błonnik pok.: 38.07 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2606.88 kcal; Białko ogółem: 121.53 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 423.36 g; W tym cukry: 136.19 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2007.88 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 276.78 g; W tym cukry: 61.76 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sól: 8.52 g;	