

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	
2024-05-06 poniedziałek	Sniadanie	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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salatka witaminowa 50 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salatka witaminowa 50 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g ( <u>JAJ, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g ( <u>SEL</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salatka witaminowa 50 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g ( <u>JAJ, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt 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> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )	Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ, MLE</u> )	Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 250 g ( <u>MLE</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi b/c () 250 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 250 g ( <u>MLE</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 250 g ( <u>MLE</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi b/c () 250 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi b/c () 250 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Pomidor 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g ( <u>MLE, SEL</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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Pomidor 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g ( <u>MLE, SEL</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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2642.55 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 449.14 g; W tym cukry: 132.92 g; Błonnik pok.: 43.30 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2691.55 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 452.44 g; W tym cukry: 131.42 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2350.25 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 79.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 321.64 g; W tym cukry: 56.55 g; Błonnik pok.: 45.17 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2777.77 kcal; Białko ogółem: 92.55 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 464.09 g; W tym cukry: 133.04 g; Błonnik pok.: 45.01 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2841.17 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 72.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 470.45 g; W tym cukry: 131.81 g; Błonnik pok.: 37.64 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 3404.11 kcal; Białko ogółem: 132.85 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 553.30 g; W tym cukry: 61.50 g; Błonnik pok.: 55.07 g; Sól: 11.13 g;	