

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 węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</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> ) Miód (25g) 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</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> ) Miód (25g) 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g	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 Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</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> ) Miód (25g) 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g	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 Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )
Obiad	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ, SEL</u> ) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g 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> ) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ, SEL</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 125 g ( <u>MLE</u> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ, SEL</u> ) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ, SEL</u> ) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g 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> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ, SEL</u> ) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 125 g ( <u>MLE</u> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ, SEL</u> ) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE</u> )
	Kolacja	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 80g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, SEL</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 80 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, SEL</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 80 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, SEL</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 80 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, SEL</u> )
PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2497.37 kcal; Białko ogółem: 119.30 g; Tłuszcz: 59.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 367.59 g; W tym cukry: 92.57 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2576.37 kcal; Białko ogółem: 120.80 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 397.84 g; W tym cukry: 96.42 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2271.53 kcal; Białko ogółem: 124.62 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 294.62 g; W tym cukry: 42.09 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2681.57 kcal; Białko ogółem: 127.42 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 404.81 g; W tym cukry: 92.60 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2757.57 kcal; Białko ogółem: 130.06 g; Tłuszcz: 70.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 415.33 g; W tym cukry: 97.41 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2271.53 kcal; Białko ogółem: 124.62 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 294.62 g; W tym cukry: 42.09 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 9.61 g;