

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	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>)	
Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Pulpet rybny (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	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Pulpet rybny (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Pulpet rybny (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)
	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
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: 2464.38 kcal; Białko ogółem: 120.65 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 373.25 g; W tym cukry: 80.99 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2451.99 kcal; Białko ogółem: 124.24 g; Tłuszcz: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 372.81 g; W tym cukry: 76.70 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2156.59 kcal; Białko ogółem: 121.30 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 299.16 g; W tym cukry: 46.68 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2614.37 kcal; Białko ogółem: 128.32 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 390.82 g; W tym cukry: 81.02 g; Błonnik pok.: 35.50 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2607.99 kcal; Białko ogółem: 132.75 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 390.80 g; W tym cukry: 77.09 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2152.27 kcal; Białko ogółem: 120.92 g; Tłuszcz: 61.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 298.38 g; W tym cukry: 46.41 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 10.47 g;