

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <b>MLE.</b> )	Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
2024-05-14 wtorek	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka () 125 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z rzodkwi i czamuszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z rzodkwi i czamuszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek świeży 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z rzodkwi i czamuszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z rzodkwi i czamuszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek świeży 50 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )					
	Wartość energetyczna: 2243.93 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 339.91 g; W tym cukry: 102.46 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2291.37 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 347.58 g; W tym cukry: 102.93 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2141.24 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 285.75 g; W tym cukry: 48.09 g; Błonnik pok.: 39.23 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2395.26 kcal; Białko ogółem: 112.45 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 356.84 g; W tym cukry: 102.49 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2448.70 kcal; Białko ogółem: 115.67 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 364.92 g; W tym cukry: 103.32 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2141.24 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 285.75 g; W tym cukry: 48.09 g; Błonnik pok.: 39.23 g; Sól: 7.44 g;