

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	
2024-05-17 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ryba w folii (Miruna) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ryba w folii (Miruna) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ryba w folii (Miruna) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ryba w folii (Miruna) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pasta z brokuła * 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pasta z brokuła * 50 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Pasta z brokuła * 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pasta z brokuła * 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pasta z brokuła * 50 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Pasta z brokuła * 50 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2578.10 kcal; Białko ogółem: 115.67 g; Tłuszcz: 82.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 360.05 g; W tym cukry: 93.88 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2297.75 kcal; Białko ogółem: 122.15 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 342.97 g; W tym cukry: 94.88 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2274.74 kcal; Białko ogółem: 132.74 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 290.88 g; W tym cukry: 57.34 g; Błonnik pok.: 40.02 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 2806.30 kcal; Białko ogółem: 123.62 g; Tłuszcz: 88.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 396.23 g; W tym cukry: 109.42 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2650.95 kcal; Białko ogółem: 132.35 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 408.42 g; W tym cukry: 134.63 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2274.74 kcal; Białko ogółem: 132.74 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 290.88 g; W tym cukry: 57.34 g; Błonnik pok.: 40.02 g; Sól: 12.70 g;	