

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		
2024-05-23 czwartek	Sniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb 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>) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	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>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	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>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
		II ŚN	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	
		Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Papryka świeża 50 g
		PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
			Wartość energetyczna: 2505.73 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 83.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 352.39 g; W tym cukry: 81.56 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2499.56 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 373.88 g; W tym cukry: 91.17 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2351.73 kcal; Białko ogółem: 109.10 g; Tłuszcz: 84.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 303.66 g; W tym cukry: 56.35 g; Błonnik pok.: 42.32 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2651.73 kcal; Białko ogółem: 110.47 g; Tłuszcz: 87.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 369.31 g; W tym cukry: 81.59 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2651.56 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Tłuszcz: 74.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 391.23 g; W tym cukry: 91.56 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2351.73 kcal; Białko ogółem: 109.10 g; Tłuszcz: 84.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 303.66 g; W tym cukry: 56.35 g; Błonnik pok.: 42.32 g; Sól: 11.15 g;