

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	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Połędwica Sopotcka wiewrzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>)	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>) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopotcka wiewrzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</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>) Połędwica Sopotcka wiewrzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Połędwica Sopotcka wiewrzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>)	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>) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopotcka wiewrzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wiewrzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>)
II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
2024-05-24 piątek						
Obiad	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaki gotowane () 200 g Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, 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>) 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>) Salata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 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	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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
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: 2709.79 kcal; Białko ogółem: 116.39 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 398.76 g; W tym cukry: 101.65 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2423.84 kcal; Białko ogółem: 120.03 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 379.15 g; W tym cukry: 99.22 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2079.05 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 290.09 g; W tym cukry: 67.39 g; Błonnik pok.: 39.90 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2903.79 kcal; Białko ogółem: 118.39 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 445.76 g; W tym cukry: 140.05 g; Błonnik pok.: 39.92 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2617.84 kcal; Białko ogółem: 122.03 g; Tłuszcz: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 426.15 g; W tym cukry: 137.62 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2074.73 kcal; Białko ogółem: 112.05 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 289.31 g; W tym cukry: 67.12 g; Błonnik pok.: 39.52 g; Sól: 9.39 g;