

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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 ograni.łatwo przyswa.węglow	
2024-05-27 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 20 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser zółty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser zółty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser zółty 30 g (MLE.)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z selera z jogurtem () 125 g (MLE, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 125 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z indyka b/s b/k 150 g Surówka z selera z jogurtem () 125 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 125 g (MLE.)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z indyka b/s b/k 150 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z selera z jogurtem () 125 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 125 g (MLE.)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z selera z jogurtem () 125 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 125 g (MLE.)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z selera z jogurtem () 125 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 125 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z indyka b/s b/k 150 g Surówka z selera z jogurtem () 125 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 125 g (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Pomidor 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2325.49 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 364.92 g; W tym cukry: 108.33 g; Błonnik pok.: 45.65 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2461.78 kcal; Białko ogółem: 84.63 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 405.62 g; W tym cukry: 107.87 g; Błonnik pok.: 39.18 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2216.69 kcal; Białko ogółem: 131.59 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 290.55 g; W tym cukry: 55.35 g; Błonnik pok.: 42.87 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2605.26 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 419.18 g; W tym cukry: 108.31 g; Błonnik pok.: 46.62 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2620.98 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 424.08 g; W tym cukry: 109.22 g; Błonnik pok.: 39.72 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2216.69 kcal; Białko ogółem: 131.59 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 290.55 g; W tym cukry: 55.35 g; Błonnik pok.: 42.87 g; Sól: 11.45 g;