

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 węgli	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Salatka wiosenna - diety 100 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) 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> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Salatka wiosenna - diety 100 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Salatka wiosenna - diety 100 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Salatka wiosenna - diety 100 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Salatka wiosenna - diety 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Salatka wiosenna - diety 100 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
2024-05-29 środa	Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka szwedzka () 125 g ( <u>GOR.</u> ) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Salatka szwedzka () 125 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Salatka szwedzka () 125 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka szwedzka () 125 g ( <u>GOR.</u> ) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Pasta warzywna () 50 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Pasta warzywna () 50 g ( <u>SEL.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Pasta warzywna () 50 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Pasta warzywna () 50 g ( <u>SEL.</u> )
PN	Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2656.44 kcal; Białko ogółem: 115.68 g; Tłuszcz: 87.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 364.25 g; W tym cukry: 98.18 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2791.77 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 92.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 381.99 g; W tym cukry: 104.75 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2224.16 kcal; Białko ogółem: 112.89 g; Tłuszcz: 76.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 289.77 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 36.13 g; Sól: 11.99 g;	Wartość energetyczna: 2778.22 kcal; Białko ogółem: 122.87 g; Tłuszcz: 91.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.30 g; Węglowodany ogółem: 377.36 g; W tym cukry: 97.01 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2920.04 kcal; Białko ogółem: 126.38 g; Tłuszcz: 96.07 g; Kw. tł. nasy.: 37.49 g; Węglowodany ogółem: 399.52 g; W tym cukry: 106.34 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2224.16 kcal; Białko ogółem: 112.89 g; Tłuszcz: 76.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 289.77 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 36.13 g; Sól: 11.99 g;