

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	
2024-06-03 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (MLE.) 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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka witaminowa 50 g (SEL.) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (MLE.) 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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka witaminowa 50 g (SEL.) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Jabiko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (MLE.) 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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Sałatka witaminowa 50 g (SEL.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka witaminowa 50 g (SEL.) Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Jabiko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.)	Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.)	Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 250 g (MLE.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi b/c () 250 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Klopsik wieprzowy 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 250 g (MLE.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 250 g (MLE.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi b/c () 250 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi b/c () 250 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ.) 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pomidor 50 g Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g (MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ.) 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pomidor 50 g Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g (MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2642.55 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 449.14 g; W tym cukry: 132.92 g; Błonnik pok.: 43.30 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2691.55 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 452.44 g; W tym cukry: 131.42 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2354.25 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 322.76 g; W tym cukry: 57.62 g; Błonnik pok.: 45.28 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2777.77 kcal; Białko ogółem: 92.55 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 464.09 g; W tym cukry: 133.04 g; Błonnik pok.: 45.01 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2841.17 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 72.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 470.45 g; W tym cukry: 131.81 g; Błonnik pok.: 37.64 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 3408.11 kcal; Białko ogółem: 132.85 g; Tłuszcz: 82.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 554.42 g; W tym cukry: 62.57 g; Błonnik pok.: 55.18 g; Sól: 10.28 g;