

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHORZÓW

|                            | CH-SS 1 Podstawowa  | CH-SS 2 Łatwo strawna   | CH-SS 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli   | CH-SS C1 Położnicza Podstawowa  | CH-SS C2 Położnicza Łatwo strawna   | CH-SS C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow  |
|----------------------------|---|---|--|---|---|--|
| Śniadanie                  | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 50 g<br>Mandarynka 1 szt<br>Jogurt brzoskwiinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 50 g<br>Mandarynka 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 50 g<br>Mandarynka 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 50 g<br>Mandarynka 1 szt<br>Jogurt brzoskwiinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 50 g<br>Mandarynka 1 szt<br>Jogurt brzoskwiinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 50 g<br>Mandarynka 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g |
|                            | II ŚN   |   |  |   |   |  |
| 2024-06-07 piątek<br>Obiad | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Pulpet rybny (Miruna) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 125 g<br>Warzywa po grecku () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Pulpet rybny (Miruna) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Brokuł gotowany* 125 g   | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Pulpet rybny (Miruna) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 125 g<br>Warzywa po grecku () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Pulpet rybny (Miruna) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 125 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Warzywa po grecku () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )   | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Pulpet rybny (Miruna) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 125 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Brokuł gotowany* 125 g  | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Pulpet rybny (Miruna) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 125 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Warzywa po grecku () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )  |
|                            | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Pomidor 50 g   | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Papryka świeża 50 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Papryka świeża 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  |
| 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: 2504.01 kcal;<br>Białko ogółem: 121.64 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 376.15 g; W tym cukry: 83.02 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sól: 7.35 g;   | Wartość energetyczna: 2478.82 kcal;<br>Białko ogółem: 124.27 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 372.90 g; W tym cukry: 76.71 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 7.52 g;   | Wartość energetyczna: 2196.22 kcal;<br>Białko ogółem: 122.29 g; Tłuszcz: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 302.06 g; W tym cukry: 48.71 g; Błonnik pok.: 38.73 g; Sól: 9.90 g;  | Wartość energetyczna: 2654.00 kcal;<br>Białko ogółem: 129.31 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 393.72 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sól: 8.47 g;   | Wartość energetyczna: 2634.82 kcal;<br>Białko ogółem: 132.78 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 390.89 g; W tym cukry: 77.10 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 8.45 g;   | Wartość energetyczna: 2191.90 kcal;<br>Białko ogółem: 121.91 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 301.28 g; W tym cukry: 48.44 g; Błonnik pok.: 38.35 g; Sól: 9.90 g;  |