

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 ogran.łatwo przyswa.węglow	
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 30 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 30 g (<u>MLE</u>)	
2024-06-10 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi z olejem () drobno tartą 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem () drobno tartą 125 g Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi z olejem () drobno tartą 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi z olejem () drobno tartą 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem () drobno tartą 125 g Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem () drobno tartą 125 g Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi z olejem () drobno tartą 125 g 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>) Pomidor 50 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Chleb pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</u>)	
		Wartość energetyczna: 2510.76 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 398.98 g; W tym cukry: 93.86 g; Błonnik pok.: 37.09 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2458.38 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 389.84 g; W tym cukry: 98.47 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2199.45 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 279.79 g; W tym cukry: 46.06 g; Błonnik pok.: 42.93 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2702.56 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 417.23 g; W tym cukry: 93.89 g; Błonnik pok.: 38.08 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2656.18 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 408.50 g; W tym cukry: 98.86 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2199.45 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 279.79 g; W tym cukry: 46.06 g; Błonnik pok.: 42.93 g; Sól: 7.27 g;