

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
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> ) Miód (25g) 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pasta jarzynowa (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	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> ) Miód (25g) 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pasta jarzynowa (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	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> ) Pasta jarzynowa (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	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> ) Miód (25g) 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pasta jarzynowa (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	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> ) Miód (25g) 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pasta jarzynowa (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	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> ) Pasta jarzynowa (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )
2024-06-05 środa	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Surówka z marchwi () 125 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Surówka z marchwi () 125 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Surówka z marchwi () 125 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE.</u> )
		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 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, SEL.</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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, SEL.</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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, 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> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> )
PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2511.91 kcal; Białko ogółem: 118.87 g; Tłuszcz: 59.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 393.80 g; W tym cukry: 94.25 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2590.91 kcal; Białko ogółem: 120.37 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 404.05 g; W tym cukry: 98.10 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2286.06 kcal; Białko ogółem: 124.19 g; Tłuszcz: 73.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; Węglowodany ogółem: 300.84 g; W tym cukry: 43.76 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2696.11 kcal; Białko ogółem: 126.98 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 411.03 g; W tym cukry: 94.28 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2772.11 kcal; Białko ogółem: 129.62 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 421.55 g; W tym cukry: 99.09 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2286.06 kcal; Białko ogółem: 124.19 g; Tłuszcz: 73.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; Węglowodany ogółem: 300.84 g; W tym cukry: 43.76 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 9.66 g;