

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 przysw.węglow	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt salatka z brokulem i kukurydzą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt salatka z brokulem i kukurydzą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml salatka z brokulem i kukurydzą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt salatka z brokulem i kukurydzą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt salatka z brokulem i kukurydzą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml salatka z brokulem i kukurydzą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
2024-06-11 wtorek	Obiad						
	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () drobno tarta 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () drobno tarta 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g					
	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>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek świeży 50 g	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>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g	
	PN						
	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)						
	Wartość energetyczna: 2359.28 kcal; Białko ogółem: 119.42 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 345.89 g; W tym cukry: 106.94 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2433.21 kcal; Białko ogółem: 119.09 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 342.67 g; W tym cukry: 102.84 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2233.60 kcal; Białko ogółem: 132.11 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 287.81 g; W tym cukry: 51.25 g; Błonnik pok.: 38.43 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2487.62 kcal; Białko ogółem: 127.75 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 358.90 g; W tym cukry: 105.65 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2590.54 kcal; Białko ogółem: 129.50 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 360.02 g; W tym cukry: 103.23 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2233.60 kcal; Białko ogółem: 132.11 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 287.81 g; W tym cukry: 51.25 g; Błonnik pok.: 38.43 g; Sól: 7.62 g;	