

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	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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.) Dżem 25 g 1 szt Pasztet z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ, JAJ.) Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) 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.) Pasztet z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ, JAJ.) Pomidor 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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.) Pasztet z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ, JAJ.) Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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.) Dżem 25 g 1 szt Pasztet z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ, JAJ.) Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) 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.) Pasztet z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ, JAJ.) Pomidor 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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.) Pasztet z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ, JAJ.) Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	II ŚN		Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	
2024-06-06 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka z rzodkwi i jabłka () 125 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 125 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka z rzodkwi i jabłka () 125 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka z rzodkwi i jabłka () 125 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka z rzodkwi i jabłka () 125 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g
PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)	
	Wartość energetyczna: 2466.46 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 364.10 g; W tym cukry: 85.94 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2433.06 kcal; Białko ogółem: 104.72 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 371.75 g; W tym cukry: 94.02 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2431.75 kcal; Białko ogółem: 121.65 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 320.82 g; W tym cukry: 50.97 g; Błonnik pok.: 44.06 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2650.66 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 381.32 g; W tym cukry: 85.97 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2623.26 kcal; Białko ogółem: 113.67 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 389.39 g; W tym cukry: 94.41 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2431.75 kcal; Białko ogółem: 121.65 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 320.82 g; W tym cukry: 50.97 g; Błonnik pok.: 44.06 g; Sól: 9.00 g;	