

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 węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.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> ) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banana 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banana 1szt. 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> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banana 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Banana 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
II ŚN			Masło extra 82% 2 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )	Masło extra 82% 2 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Masło extra 82% 2 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Masło extra 82% 2 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )
2024-06-13 czwartek	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 50 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 50 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 50 g
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 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 jablko-banan-brzoskwinia 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: 2693.43 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 425.15 g; W tym cukry: 123.51 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2506.97 kcal; Białko ogółem: 115.61 g; Tłuszcz: 49.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 410.91 g; W tym cukry: 122.43 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2192.84 kcal; Białko ogółem: 126.70 g; Tłuszcz: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 299.93 g; W tym cukry: 50.95 g; Błonnik pok.: 39.50 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2845.59 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 448.33 g; W tym cukry: 124.12 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2639.73 kcal; Białko ogółem: 121.42 g; Tłuszcz: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 428.38 g; W tym cukry: 122.80 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2311.84 kcal; Białko ogółem: 128.10 g; Tłuszcz: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 328.78 g; W tym cukry: 74.80 g; Błonnik pok.: 39.90 g; Sól: 8.77 g;