

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	
2024-06-14 piątek	Śniadanie	Kasza manna 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> ) Dżem 25 g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kasza manna 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> ) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kasza manna 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> ) Dżem 25 g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kasza manna 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> ) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Banan 1szt. 1 szt
				Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 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> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ryba smażona (Miruna) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ryba w folii (Miruna) 150 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ryba w folii (Miruna) 150 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ryba smażona (Miruna) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ryba w folii (Miruna) 150 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ryba w folii (Miruna) 150 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )
		Kolacja	Chleb pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</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> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pastą z brokula * 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pastą z brokula * 50 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Pastą z brokula * 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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pastą z brokula * 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pastą z brokula * 50 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2578.10 kcal; Białko ogółem: 115.67 g; Tłuszcz: 82.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 360.05 g; W tym cukry: 93.88 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2416.75 kcal; Białko ogółem: 123.55 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 371.82 g; W tym cukry: 118.73 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2274.74 kcal; Białko ogółem: 132.74 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 290.88 g; W tym cukry: 57.34 g; Błonnik pok.: 40.02 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 2925.30 kcal; Białko ogółem: 125.02 g; Tłuszcz: 88.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 425.08 g; W tym cukry: 133.27 g; Błonnik pok.: 39.50 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2769.95 kcal; Białko ogółem: 133.75 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 437.27 g; W tym cukry: 158.48 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2393.74 kcal; Białko ogółem: 134.14 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 319.73 g; W tym cukry: 81.19 g; Błonnik pok.: 40.42 g; Sól: 12.70 g;