

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 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 ograni.łatwo przyswa.węglow				
2024-06-20 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Pierś gotowana premium-dr.,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pomidor 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pomidor 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			
		Obiad			Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.,produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.) Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.,produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.,produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Kurczak gotowany-dr.,produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.)		
				Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU, PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU, PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem (drobno tartą 125 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU, PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU, PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 125 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU, PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU, PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem (drobno tartą 125 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU, PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU, PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem (drobno tartą 125 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU, PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU, PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 125 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU, PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU, PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem (drobno tartą 125 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
			Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.,produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenka długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.,produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.,produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.,produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenka długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.,produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.,produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Papryka świeża 50 g	
				PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (GLU, PSZ, JAJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g	50 g (GLU, PSZ, JAJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
					Wartość energetyczna: 2474.92 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 78.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 352.66 g; W tym cukry: 88.11 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2569.43 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 78.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 372.96 g; W tym cukry: 91.92 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2317.42 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 304.76 g; W tym cukry: 63.12 g; Błonnik pok.: 43.14 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 2617.42 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 83.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 370.41 g; W tym cukry: 88.36 g; Błonnik pok.: 36.34 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2717.93 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 83.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 391.13 g; W tym cukry: 92.54 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2317.42 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 304.76 g; W tym cukry: 63.12 g; Błonnik pok.: 43.14 g; Sól: 12.02 g;