

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g Arbuz 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g Arbuz 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g Arbuz 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g Arbuz 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g Arbuz 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g Arbuz 150 g 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> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mizeria 125 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Mizeria 125 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mizeria 125 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mizeria 125 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Pasta warzywna () 50 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Pasta warzywna () 50 g ( <u>SEL.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Pasta warzywna () 50 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Pasta warzywna () 50 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Pasta warzywna () 50 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Pasta warzywna () 50 g ( <u>SEL.</u> )
PN	Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2499.30 kcal; Białko ogółem: 113.99 g; Tłuszcz: 80.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 345.17 g; W tym cukry: 112.35 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2534.61 kcal; Białko ogółem: 116.73 g; Tłuszcz: 79.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 349.04 g; W tym cukry: 110.60 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2170.66 kcal; Białko ogółem: 112.93 g; Tłuszcz: 74.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 278.59 g; W tym cukry: 62.84 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2621.07 kcal; Białko ogółem: 121.18 g; Tłuszcz: 84.97 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 358.27 g; W tym cukry: 111.18 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2662.89 kcal; Białko ogółem: 125.76 g; Tłuszcz: 83.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 366.57 g; W tym cukry: 112.19 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2170.66 kcal; Białko ogółem: 112.93 g; Tłuszcz: 74.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 278.59 g; W tym cukry: 62.84 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 10.39 g;