

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	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>) Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>) Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>) Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>) Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>) Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>) Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g
	II ŚN		Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 3 g (<u>GLU PSZ,</u>)
2024-06-28 piątek Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba w folii (Miruna) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (<u>SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba w folii (Miruna) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (<u>SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* 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>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Salatka witaminowa 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>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g (<u>SEL,</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>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Salatka witaminowa 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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Salatka witaminowa 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>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g (<u>SEL,</u>)
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2647.57 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 380.89 g; W tym cukry: 107.94 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2371.34 kcal; Białko ogółem: 119.04 g; Tłuszcz: 56.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 359.74 g; W tym cukry: 103.15 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2050.62 kcal; Białko ogółem: 124.91 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 267.97 g; W tym cukry: 59.74 g; Błonnik pok.: 36.85 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2800.77 kcal; Białko ogółem: 120.40 g; Tłuszcz: 87.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 398.93 g; W tym cukry: 108.93 g; Błonnik pok.: 38.17 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2530.54 kcal; Białko ogółem: 127.23 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 378.19 g; W tym cukry: 104.50 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 1989.06 kcal; Białko ogółem: 122.54 g; Tłuszcz: 60.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 255.15 g; W tym cukry: 59.66 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 11.06 g;