

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	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pasta z brokuła * 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pasta z brokuła * 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pasta z brokuła * 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pasta z brokuła * 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pasta z brokuła * 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pasta z brokuła * 50 g
II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)
2024-07-02 wtorek Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 125 g Buraczki gotowane () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałatka wiosenna () 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałatka wiosenna () 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka wiosenna () 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałatka wiosenna - diety 100 g
PN	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)		Drożdżówka z serem 80g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2492.68 kcal; Białko ogółem: 119.23 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 349.28 g; W tym cukry: 112.00 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2390.03 kcal; Białko ogółem: 117.07 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 337.21 g; W tym cukry: 124.01 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2311.81 kcal; Białko ogółem: 131.86 g; Tłuszcz: 82.61 g; Kw. tł. nasy.: 35.75 g; Węglowodany ogółem: 276.96 g; W tym cukry: 57.82 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2645.88 kcal; Białko ogółem: 126.58 g; Tłuszcz: 81.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 367.32 g; W tym cukry: 112.99 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2696.23 kcal; Białko ogółem: 129.42 g; Tłuszcz: 76.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 384.67 g; W tym cukry: 125.36 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2369.73 kcal; Białko ogółem: 131.77 g; Tłuszcz: 89.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 276.43 g; W tym cukry: 57.60 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 9.20 g;