

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 ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Dżem 25 g 1 szt Paszтет z fasoli ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Paszтет z fasoli ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Arbuz 150 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Dżem 25 g 1 szt Paszтет z fasoli ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Arbuz 150 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Arbuz 150 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Paszтет z fasoli ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Arbuz 150 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
II ŚN			Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp (-) dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 125 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp (-) dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp (-) dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 125 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp (-) dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 125 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp (-) dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 125 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp (-) dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 125 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g	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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 100 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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 100 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g
PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2502.78 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 373.09 g; W tym cukry: 99.02 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2437.18 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 377.57 g; W tym cukry: 102.18 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2444.99 kcal; Białko ogółem: 124.80 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 329.82 g; W tym cukry: 64.32 g; Błonnik pok.: 41.30 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2686.98 kcal; Białko ogółem: 115.97 g; Tłuszcz: 77.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 390.32 g; W tym cukry: 99.05 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2627.38 kcal; Białko ogółem: 115.61 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 395.21 g; W tym cukry: 102.57 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2444.99 kcal; Białko ogółem: 124.80 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 329.82 g; W tym cukry: 64.32 g; Błonnik pok.: 41.30 g; Sól: 8.97 g;