

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-15 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Arbuz 150 g	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Polewka truskawkowa 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem () drobno tarta 125 g Sałata zielona z jogurtem 125 g ( <b>MLE.</b> )	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () drobno tarta 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Sałata zielona z jogurtem 125 g ( <b>MLE.</b> )	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Polewka truskawkowa 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem () drobno tarta 125 g Sałata zielona z jogurtem 125 g ( <b>MLE.</b> )	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kompot z aronii* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem () drobno tarta 125 g Sałata zielona z jogurtem 125 g ( <b>MLE.</b> )	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 5 000 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () drobno tarta 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Sałata zielona z jogurtem 125 g ( <b>MLE.</b> )	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 5 000 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () drobno tarta 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Sałata zielona z jogurtem 125 g ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Papryka świeża 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2485.88 kcal; Białko ogółem: 77.62 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 430.49 g; W tym cukry: 118.20 g; Błonnik pok.: 37.85 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2576.75 kcal; Białko ogółem: 79.61 g; Tłuszcz: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 442.66 g; W tym cukry: 123.51 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2134.04 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 299.50 g; W tym cukry: 59.39 g; Błonnik pok.: 41.36 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2583.88 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 447.79 g; W tym cukry: 126.00 g; Błonnik pok.: 38.25 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2684.75 kcal; Białko ogółem: 81.41 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 467.86 g; W tym cukry: 146.31 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 3220.90 kcal; Białko ogółem: 134.86 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 538.21 g; W tym cukry: 72.59 g; Błonnik pok.: 49.16 g; Sól: 11.48 g;