

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   |
|-----------|---|---|---|---|---|---|
| Śniadanie | Makaron drobny na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szprot w oleju 50 g ( <b>RYB.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Kiwi 1 szt 1 szt<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) | Makaron drobny na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Pomidor 50 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Ogórek świeży 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kiwi 1 szt 1 szt<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) | Makaron drobny na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szprot w oleju 50 g ( <b>RYB.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Kiwi 1 szt 1 szt<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) | Makaron drobny na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Pomidor 50 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Ogórek świeży 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kiwi 1 szt 1 szt<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) |
| II ŚN     |   |   | Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )   | Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )  | Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )  | Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )   |
| Obiad     | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml   | Solferino z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml  | Solferino z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml  | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml  | Solferino z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml  | Solferino z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml                                      |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w oslonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Papryka świeża 50 g   | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w oslonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w oslonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Papryka świeża 50 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w oslonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Papryka świeża 50 g   | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w oslonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt   | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w oslonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Papryka świeża 50 g  |
| PN        | Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g<br>Miód (25g) 1 szt  |   | Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g<br>Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w oslonce niejadalnej. 20 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )   | Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g<br>Miód (25g) 1 szt  |   | Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g<br>Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w oslonce niejadalnej. 20 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )   |
|           | Wartość energetyczna: 2927.48 kcal; Białko ogółem: 132.15 g; Tłuszcz: 92.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 410.15 g; W tym cukry: 70.05 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sól: 9.23 g;  | Wartość energetyczna: 2809.26 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Tłuszcz: 69.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 436.03 g; W tym cukry: 72.73 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 8.90 g;  | Wartość energetyczna: 2446.34 kcal; Białko ogółem: 128.94 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 336.16 g; W tym cukry: 49.51 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sól: 10.38 g;   | Wartość energetyczna: 3099.58 kcal; Białko ogółem: 135.76 g; Tłuszcz: 102.47 g; Kw. tł. nasy.: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 426.92 g; W tym cukry: 70.91 g; Błonnik pok.: 39.92 g; Sól: 9.89 g;   | Wartość energetyczna: 2992.76 kcal; Białko ogółem: 124.49 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 454.42 g; W tym cukry: 74.11 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 9.38 g;  | Wartość energetyczna: 2446.34 kcal; Białko ogółem: 128.94 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 336.16 g; W tym cukry: 49.51 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sól: 10.38 g;   |