

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
Sniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
II ŚN			Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)
2024-07-17 środa						
Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 125 g (MLE) Dynia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Sałata zielona z kefirem 125 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 125 g (MLE) Dynia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 125 g (MLE) Dynia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 125 g (MLE) Dynia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 125 g (MLE) Dynia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczoney 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka z pomidorów i koperku 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) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka z pomidorów i koperku 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) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2322.52 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 68.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 329.59 g; W tym cukry: 96.43 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2333.90 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 336.20 g; W tym cukry: 95.02 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2069.91 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 266.27 g; W tym cukry: 43.06 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2402.58 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 346.15 g; W tym cukry: 96.42 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2474.82 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 353.41 g; W tym cukry: 95.22 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2023.27 kcal; Białko ogółem: 109.69 g; Tłuszcz: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 263.67 g; W tym cukry: 43.06 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 9.83 g;