

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-07-23 wtorek	Sniadanie	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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25g 2 szt	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> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem więprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> ) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem więprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> ) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	II ŚN		Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</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> )	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> )	
	Obiad	Solferino z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 50 g Salatka witaminowa 50 g ( <u>SEL,</u> ) 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> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g ( <u>SEL,</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> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Salatka witaminowa 50 g ( <u>SEL,</u> ) 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 50 g Salatka witaminowa 50 g ( <u>SEL,</u> ) 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> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g ( <u>SEL,</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> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Salatka witaminowa 50 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 50 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g
		Wartość energetyczna: 2555.73 kcal; Białko ogółem: 132.37 g; Tłuszcz: 59.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 386.44 g; W tym cukry: 128.68 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2605.04 kcal; Białko ogółem: 133.86 g; Tłuszcz: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 389.90 g; W tym cukry: 127.63 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2469.83 kcal; Białko ogółem: 154.94 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 295.70 g; W tym cukry: 57.20 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2739.93 kcal; Białko ogółem: 140.49 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 403.67 g; W tym cukry: 128.71 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2784.93 kcal; Białko ogółem: 142.33 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 405.32 g; W tym cukry: 126.50 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2441.39 kcal; Białko ogółem: 151.02 g; Tłuszcz: 75.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 299.23 g; W tym cukry: 50.98 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 8.25 g;