

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	
2024-07-24 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Salatka wiosenna - diety 100 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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 Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Salatka wiosenna - diety 100 g Arbuz 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Salatka wiosenna - diety 100 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Salatka wiosenna - diety 100 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Salatka wiosenna - diety 100 g Arbuz 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Salatka wiosenna - diety 100 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN						
	Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mizeria 125 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Mizeria 125 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mizeria 125 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mizeria 125 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane () 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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) 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 Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) 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 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) 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 Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) 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 Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) 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 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g ( <u>SEL.</u> )
	PN	Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2412.92 kcal; Białko ogółem: 112.56 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 327.80 g; W tym cukry: 94.96 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2570.13 kcal; Białko ogółem: 114.85 g; Tłuszcz: 84.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 347.26 g; W tym cukry: 111.96 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2084.29 kcal; Białko ogółem: 111.51 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 261.22 g; W tym cukry: 45.45 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2534.70 kcal; Białko ogółem: 119.75 g; Tłuszcz: 83.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 340.90 g; W tym cukry: 93.79 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2698.41 kcal; Białko ogółem: 123.88 g; Tłuszcz: 87.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 364.79 g; W tym cukry: 113.55 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2084.29 kcal; Białko ogółem: 111.51 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 261.22 g; W tym cukry: 45.45 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 10.23 g;