

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	
2024-07-25 czwartek	Sniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem (*) 50 g (<u>SEL,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Jogurt 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>) Dżem 25 g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem (*) 50 g (<u>SEL,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Jogurt 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem (*) 50 g (<u>SEL,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Jogurt 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 ZYT,</u> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem (*) 50 g (<u>SEL,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Jogurt 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 graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem (*) 50 g (<u>SEL,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Jogurt 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem (*) 50 g (<u>SEL,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 200 g Salata zielona z olejem 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 200 g Salata zielona z olejem 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 200 g Salata zielona z olejem 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 200 g Salata zielona z olejem 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 200 g Salata zielona z olejem 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 200 g Salata zielona z olejem 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 125 g Kompot owocowy* 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 ZYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 50 g 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g	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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 50 g 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 ZYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 50 g 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g	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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)		Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)		Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2549.16 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 77.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 381.04 g; W tym cukry: 99.61 g; Błonnik pok.: 39.33 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2582.51 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 396.29 g; W tym cukry: 102.95 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2421.04 kcal; Białko ogółem: 109.59 g; Tłuszcz: 83.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 325.17 g; W tym cukry: 53.10 g; Błonnik pok.: 37.25 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2609.93 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 401.34 g; W tym cukry: 98.75 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2738.51 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 79.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 414.28 g; W tym cukry: 103.34 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2486.94 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 87.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 328.84 g; W tym cukry: 53.58 g; Błonnik pok.: 42.29 g; Sól: 7.76 g;	