

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 ograni.łatwo przyswa.węglow | | |
|-------------------|---------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 2024-07-26 piątek | Sniadanie | Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Marchew gotowana z olejem () 50 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 50 g | Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) 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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Marchew gotowana z olejem () 50 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Marchew gotowana z olejem () 50 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 50 g | Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Marchew gotowana z olejem () 50 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 50 g | Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) 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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Marchew gotowana z olejem () 50 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Marchew gotowana z olejem () 50 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 50 g | |
| | | II ŚN | | Masło extra 82% 5 g (MLE,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) | Masło extra 82% 5 g (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) | Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Chleb Graham 3 g (GLU PSZ,) | |
| | | Obiad | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba smażona (Brama) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Brama) 150 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL,) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (GLU PSZ,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Brama) 150 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba smażona (Brama) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Brama) 150 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g Szpinak gotowany z olejem* 125 g (GLU PSZ,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Brama) 150 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g (SEL,) | 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,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g (SEL,) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g (SEL,) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g (SEL,) | 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,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g (SEL,) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g (SEL,) |
| | | PN | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt |
| | | | Wartość energetyczna: 2675.65 kcal; Białko ogółem: 115.57 g; Tłuszcz: 83.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 382.56 g; W tym cukry: 109.23 g; Błonnik pok.: 37.74 g; Sól: 8.15 g; | Wartość energetyczna: 2395.59 kcal; Białko ogółem: 119.60 g; Tłuszcz: 57.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 361.40 g; W tym cukry: 104.44 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 7.31 g; | Wartość energetyczna: 2074.86 kcal; Białko ogółem: 125.47 g; Tłuszcz: 62.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 269.64 g; W tym cukry: 61.03 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 10.52 g; | Wartość energetyczna: 2828.85 kcal; Białko ogółem: 122.93 g; Tłuszcz: 89.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 400.59 g; W tym cukry: 110.22 g; Błonnik pok.: 38.73 g; Sól: 8.64 g; | Wartość energetyczna: 2554.79 kcal; Białko ogółem: 127.80 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 379.86 g; W tym cukry: 105.79 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 7.61 g; | Wartość energetyczna: 2013.30 kcal; Białko ogółem: 123.10 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 256.81 g; W tym cukry: 60.95 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 10.20 g; |