

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					
2024-07-29 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Hummus 50 g (SEZ,) Sałatka witaminowa 50 g (SEL,) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałatka witaminowa 50 g (SEL,) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	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,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) sałatka z kalafiorem i jajkiem 50 g (JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Hummus 30 g (SEZ,) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Sałatka witaminowa 50 g (SEL,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałatka witaminowa 50 g (SEL,) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	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,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) sałatka z kalafiorem i jajkiem 50 g (JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)				
		Obiad	II ŚN	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,)	Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE,) Masło extra 82% 5 g (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE,)	Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE,) Masło extra 82% 5 g (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE,)	Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)		
				Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot z aronii* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Klopsik wieprzowy 100 g (MLE,) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml		
				Kolacja	PN	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE,) Warzywa pieczone 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE,) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Warzywa pieczone 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,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE,) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE,) Warzywa pieczone 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE,) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Warzywa pieczone 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,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE,) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Warzywa pieczone 50 g
						Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ,)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ,)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
						Wartość energetyczna: 2750.37 kcal; Białko ogółem: 85.58 g; Tłuszcz: 81.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 435.89 g; W tym cukry: 130.25 g; Błonnik pok.: 40.04 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2602.87 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 423.79 g; W tym cukry: 128.75 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2339.66 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 78.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 319.35 g; W tym cukry: 54.52 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2819.19 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 448.89 g; W tym cukry: 130.37 g; Błonnik pok.: 41.75 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2752.49 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 441.81 g; W tym cukry: 129.14 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2350.31 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 78.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 321.69 g; W tym cukry: 54.57 g; Błonnik pok.: 43.31 g; Sól: 9.56 g;