

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	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Brokuł gotowany* 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Brokuł gotowany* 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pomidor 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Brokuł gotowany* 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Brokuł gotowany* 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Brokuł gotowany* 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pomidor 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Brokuł gotowany* 50 g	
II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	
2024-07-30 wtorek	Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 125 g (GLU PSZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c 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 (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.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salatka wiosenna () 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salatka wiosenna - diety 100 g	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.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salatka wiosenna () 100 g	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.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salatka wiosenna - diety 100 g	
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2346.50 kcal; Białko ogółem: 115.66 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 326.96 g; W tym cukry: 102.79 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2213.85 kcal; Białko ogółem: 113.51 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 307.94 g; W tym cukry: 109.44 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2300.34 kcal; Białko ogółem: 132.39 g; Tłuszcz: 79.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 280.00 g; W tym cukry: 59.48 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2499.70 kcal; Białko ogółem: 123.02 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 344.99 g; W tym cukry: 103.78 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2482.05 kcal; Białko ogółem: 124.20 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 349.39 g; W tym cukry: 110.79 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2358.25 kcal; Białko ogółem: 132.31 g; Tłuszcz: 86.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 279.46 g; W tym cukry: 59.27 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 8.86 g;