

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
Sniadanie	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Paszтет z fasoli ( ) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Paszтет z fasoli ( ) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Paszтет z fasoli ( ) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Arbuz 150 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Paszтет z fasoli ( ) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Arbuz 150 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Paszтет z fasoli ( ) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Arbuz 150 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Paszтет z fasoli ( ) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Arbuz 150 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
II ŚN			Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wp ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 125 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wp (-) -dieta 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wp (-) -dieta 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 125 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wp ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 125 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wp (-) -dieta 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wp (-) -dieta 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 125 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 50 g
PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b> )	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2473.61 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 372.98 g; W tym cukry: 99.48 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2332.00 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 365.46 g; W tym cukry: 102.64 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2415.82 kcal; Białko ogółem: 124.15 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 329.71 g; W tym cukry: 64.78 g; Błonnik pok.: 40.81 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2657.81 kcal; Białko ogółem: 115.32 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 390.21 g; W tym cukry: 99.51 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2522.20 kcal; Białko ogółem: 111.66 g; Tłuszcz: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 383.10 g; W tym cukry: 103.03 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2415.82 kcal; Białko ogółem: 124.15 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 329.71 g; W tym cukry: 64.78 g; Błonnik pok.: 40.81 g; Sól: 8.47 g;