

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	
2024-08-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 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.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt 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.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 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.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE.)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Pulpet rybny (Łosoś) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 125 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 125 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Pulpet rybny (Łosoś) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 125 g (GLU PSZ, SEL.)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Pulpet rybny (Łosoś) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 125 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 125 g (GLU PSZ, SEL.)
	Kolacja	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.) Twarożek 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g	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.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Papryka świeża 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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.) Twarożek 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2547.83 kcal; Białko ogółem: 118.04 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 360.38 g; W tym cukry: 85.50 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2446.64 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 345.13 g; W tym cukry: 79.19 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2240.05 kcal; Białko ogółem: 118.69 g; Tłuszcz: 77.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 286.29 g; W tym cukry: 51.19 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2697.83 kcal; Białko ogółem: 125.71 g; Tłuszcz: 83.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 377.95 g; W tym cukry: 85.53 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2602.64 kcal; Białko ogółem: 125.87 g; Tłuszcz: 76.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 363.12 g; W tym cukry: 79.58 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2235.73 kcal; Białko ogółem: 118.31 g; Tłuszcz: 77.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 285.51 g; W tym cukry: 50.92 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 9.27 g;