

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> , )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> , )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> , ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> , )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> , )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> , )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> , ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> , )
II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , ) Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE</u> , )	Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE</u> , ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , )	Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE</u> , ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , )	Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE</u> , ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , )
2024-08-06 wtorek Obiad	Brokułowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos meksykański z fasolą 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Surówka z pora i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE</u> , ) Buraczki gotowane ( ) 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane ( ) 125 g	Brokułowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , ) Surówka z pora i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE</u> , ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane ( ) 125 g	Brokułowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane ( ) 125 g	Brokułowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , ) Surówka z pora i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE</u> , ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane ( ) 125 g	Brokułowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , ) Surówka z pora i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE</u> , ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane ( ) 125 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> , ) Salatka wiosenna ( ) 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> , ) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> , ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> , ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , ) Salatka wiosenna - diety 100 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> , ) Salatka wiosenna ( ) 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> , ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , ) Ogórek świeży 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> , ) Salatka wiosenna ( ) 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> , ) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> , ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> , ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , ) Salatka wiosenna - diety 100 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> , ) Salatka wiosenna ( ) 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> , ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , ) Ogórek świeży 50 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> , )					
	Wartość energetyczna: 2400.33 kcal; Białko ogółem: 121.57 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 367.84 g; W tym cukry: 110.03 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2412.21 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 360.12 g; W tym cukry: 116.59 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 2274.65 kcal; Białko ogółem: 134.26 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 309.76 g; W tym cukry: 54.35 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2528.19 kcal; Białko ogółem: 129.86 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 380.76 g; W tym cukry: 108.72 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2569.54 kcal; Białko ogółem: 125.78 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 377.46 g; W tym cukry: 116.98 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2274.17 kcal; Białko ogółem: 134.22 g; Tłuszcz: 63.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 309.67 g; W tym cukry: 54.32 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 6.82 g;