

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 ograni.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Brzoskwinia 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )
2024-08-07 środa Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kopytka ziemniaczane *. 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kopytka ziemniaczane *. 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew oprószana z olejem () 125 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g ( <u>SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kopytka ziemniaczane *. 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kopytka ziemniaczane *. 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew oprószana z olejem () 125 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g
PN	Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-ł 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-ł 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2638.30 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 88.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 372.81 g; W tym cukry: 74.45 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2456.70 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 82.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 338.21 g; W tym cukry: 77.64 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2070.78 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 272.31 g; W tym cukry: 45.04 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2821.93 kcal; Białko ogółem: 109.88 g; Tłuszcz: 96.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; Węglowodany ogółem: 389.73 g; W tym cukry: 74.80 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2618.56 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 88.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 355.55 g; W tym cukry: 78.22 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2070.78 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 272.31 g; W tym cukry: 45.04 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 11.40 g;