

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	
2024-08-09 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Dżem 25 g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Arbuz 150 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Arbuz 150 g Pomidor 80 g 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Arbuz 150 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Dżem 25 g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Arbuz 150 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Arbuz 150 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Arbuz 150 g 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g Arbuz 150 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Arbuz 150 g
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ryba smażona (Miruna) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ryba pieczona (Miruna)100g z warzywami (mieszanka królewska) 130g w folii 150 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ryba pieczona (Miruna)100g z warzywami (mieszanka królewska) 130g w folii 150 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ryba smażona (Miruna) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ryba pieczona (Miruna)100g z warzywami (mieszanka królewska) 130g w folii 150 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ryba pieczona (Miruna)100g z warzywami (mieszanka królewska) 130g w folii 150 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )
	Kolacja	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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Salata zielona 20 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2530.21 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 79.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 355.16 g; W tym cukry: 108.60 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2066.54 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 48.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 322.19 g; W tym cukry: 104.25 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2154.46 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 70.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 288.97 g; W tym cukry: 71.95 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2791.41 kcal; Białko ogółem: 123.39 g; Tłuszcz: 85.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 398.39 g; W tym cukry: 132.39 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2333.74 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 365.84 g; W tym cukry: 128.40 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2187.46 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 70.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 296.02 g; W tym cukry: 80.20 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 11.71 g;	