

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHORZÓW**

CH-SS 1 Podstawowa	CH-SS 2 Łatwo strawna	CH-SS 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH-SS C1 Położnicza Podstawowa	CH-SS C2 Położnicza Łatwo strawna	CH-SS C3 Położnicza z ograniczlatwo przysw.węglow
Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> ) Chleb graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>GLU</b> , <b>ZYT</b> , <b>PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Polewica Sopočka wiewrzowa wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Ogórek świeży 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> ) Chleb graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>GLU</b> , <b>ZYT</b> , <b>PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Polewica Sopočka wiewrzowa wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Ogórek świeży 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> ) Chleb graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>GLU</b> , <b>ZYT</b> , <b>PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Polewica Sopočka wiewrzowa wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Ogórek świeży 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> ) Chleb graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>GLU</b> , <b>ZYT</b> , <b>PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Polewica Sopočka wiewrzowa wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Ogórek świeży 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> ) Chleb graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>GLU</b> , <b>ZYT</b> , <b>PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Polewica Sopočka wiewrzowa wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Ogórek świeży 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Polewica Sopočka wiewrzowa wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> ) Pomidor 50g Ogórek świeży 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50g
II Sz	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )
2024-08-16 piątek	Ryżowa () 350 ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) Ryba smażona (Miruna) 150 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>JAJ</b> , <b>RYB</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 125 g drobno tarta 125 g Warzywa po grecku () 125 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) Ryba smażona (Miruna) 150 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>JAJ</b> , <b>RYB</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 125 g drobno tarta 125 g Warzywa po grecku () 125 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) Ryba smażona (Miruna) 150 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>JAJ</b> , <b>RYB</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 125 g drobno tarta 125 g Warzywa po grecku () 125 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) Ryba smażona (Miruna) 150 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>JAJ</b> , <b>RYB</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 125 g drobno tarta 125 g Warzywa po grecku () 125 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) Ryba smażona (Miruna) 150 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>JAJ</b> , <b>RYB</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 125 g drobno tarta 125 g Warzywa po grecku () 125 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Obiad	Ryżowa () 350 ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 150 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 125 g drobno tarta 125 g Warzywa po grecku () 125 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 150 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 125 g drobno tarta 125 g Warzywa po grecku () 125 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 150 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>JAJ</b> , <b>RYB</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 125 g drobno tarta 125 g Warzywa po grecku () 125 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 150 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 125 g drobno tarta 125 g Warzywa po grecku () 125 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 150 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 125 g drobno tarta 125 g Warzywa po grecku () 125 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Salatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Salatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Salatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Salatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Salatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
Py	Rogal masłany 50g, 1 szt ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> )	Rogal masłany 50g, 1 szt ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> )	Rogal masłany 50g, 1 szt ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> )	Rogal masłany 50g, 1 szt ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2620,58 kcal; Białko ogółem: 115,00 g; Tłuszcz: 78,28 g; Kw. tł. nasy.: 23,27 g; Węglowodany ogółem: 377,89 g; W tym cukry: 101,20 g; Błonnik pok.: 31,77 g; Sol: 7,52 g.	Wartość energetyczna: 2378,74 kcal; Białko ogółem: 115,69 g; Tłuszcz: 62,41 g; Kw. tł. nasy.: 21,49 g; Węglowodany ogółem: 349,35 g; W tym cukry: 102,18 g; Błonnik pok.: 24,84 g; Sol: 5,99 g.	Wartość energetyczna: 2847,64 kcal; Białko ogółem: 124,78 g; Tłuszcz: 91,70 g; Kw. tł. nasy.: 32,03 g; Węglowodany ogółem: 395,81 g; W tym cukry: 101,25 g; Błonnik pok.: 32,76 g; Sol: 8,62 g.	Wartość energetyczna: 2534,98 kcal; Białko ogółem: 123,32 g; Tłuszcz: 68,24 g; Kw. tł. nasy.: 25,08 g; Węglowodany ogółem: 367,85 g; W tym cukry: 103,59 g; Błonnik pok.: 25,38 g; Sol: 6,29 g.	Wartość energetyczna: 2129,18 kcal; Białko ogółem: 120,66 g; Tłuszcz: 72,37 g; Kw. tł. nasy.: 35,63 g; Węglowodany ogółem: 265,57 g; W tym cukry: 52,24 g; Błonnik pok.: 33,48 g; Sol: 10,28 g.