

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow	
2024-08-20 wtorek	Śniadanie	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.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt	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.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	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.) Twarożek 50 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiązki średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (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.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	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.) Twarożek 50 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiązki średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	II ŚN		Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 3 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
Obiad	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU,PSZ.) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU,PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dynia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU,PSZ.) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU,PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dynia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU,PSZ.) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU,PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dynia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU,PSZ.) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU,PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dynia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU,PSZ.) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU,PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dynia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU,PSZ.) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU,PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dynia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	
Kolacja	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata strzypiasta czerwona 20 g Pomidor 80 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.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata strzypiasta zielona 20 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.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata strzypiasta zielona 20 g Pomidor 80 g	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata strzypiasta zielona 20 g Pomidor 80 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.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata strzypiasta zielona 20 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.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata strzypiasta zielona 20 g Pomidor 80 g	
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	
	Wartość energetyczna: 2537.07 kcal; Białko ogółem: 132.43 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 384.26 g; W tym cukry: 128.20 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2510.39 kcal; Białko ogółem: 130.62 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 375.72 g; W tym cukry: 127.15 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 2451.17 kcal; Białko ogółem: 155.00 g; Tłuszcz: 77.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 293.52 g; W tym cukry: 56.72 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2721.27 kcal; Białko ogółem: 140.54 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 401.48 g; W tym cukry: 128.23 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2700.59 kcal; Białko ogółem: 139.57 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 393.36 g; W tym cukry: 127.54 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 2422.73 kcal; Białko ogółem: 151.07 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 297.05 g; W tym cukry: 50.50 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sól: 8.19 g;	