

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 węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka 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> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</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> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka 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> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</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> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g
	II ŚN			Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )
2024-08-23, piątek	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, 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 gotowany z olejem () 125 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba smażona (Miruna) 150 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, 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 gotowany z olejem () 125 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, 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 gotowany z olejem () 125 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba smażona (Miruna) 150 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 90 g Rozzponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 90 g Rozzponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 90 g Rozzponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 90 g Rozzponka 10 g
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2597.98 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 376.42 g; W tym cukry: 106.60 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2245.75 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; Tłuszcz: 50.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 343.27 g; W tym cukry: 101.81 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2001.03 kcal; Białko ogółem: 124.70 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 263.51 g; W tym cukry: 58.40 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2751.18 kcal; Białko ogółem: 120.19 g; Tłuszcz: 84.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 394.46 g; W tym cukry: 107.59 g; Błonnik pok.: 36.05 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2404.95 kcal; Białko ogółem: 123.73 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 361.72 g; W tym cukry: 103.16 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 1939.47 kcal; Białko ogółem: 122.33 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 250.68 g; W tym cukry: 58.32 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 10.86 g;