

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
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Hummus 50 g (SEZ.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) 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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt 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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Hummus 30 g (SEZ.) Banan 1szt. 1 szt Rukola 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) 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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt 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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.)	Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
2024-08-26 poniedziałek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 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.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pomidor 100 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.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 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.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pomidor 100 g
PN	Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-ł 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-ł 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2680.92 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 428.90 g; W tym cukry: 121.43 g; Błonnik pok.: 38.40 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2533.74 kcal; Białko ogółem: 86.89 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 416.96 g; W tym cukry: 120.38 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 2307.03 kcal; Białko ogółem: 104.58 g; Tłuszcz: 75.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 319.05 g; W tym cukry: 54.73 g; Błonnik pok.: 42.90 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2749.74 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 441.89 g; W tym cukry: 121.55 g; Błonnik pok.: 40.11 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2683.36 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 434.97 g; W tym cukry: 120.77 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2317.68 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 321.39 g; W tym cukry: 54.78 g; Błonnik pok.: 43.00 g; Sól: 9.38 g;