

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

	CH-SS 1 Podstawowa	CH-SS 2 Łatwo strawna	CH-SS 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli	CH-SS C1 Położnicza Podstawowa	CH-SS C2 Położnicza Łatwo strawna	CH-SS C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g
	II ŚN					
2024-08-30 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> ) Pulpet rybny (Łosoś) 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> ) Pulpet rybny (Łosoś) 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		Kolacja				
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2574.53 kcal; Białko ogółem: 118.46 g; Tłuszcz: 78.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 362.71 g; W tym cukry: 99.37 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2473.35 kcal; Białko ogółem: 117.78 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 347.47 g; W tym cukry: 93.06 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2231.75 kcal; Białko ogółem: 118.01 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 284.62 g; W tym cukry: 51.41 g; Błonnik pok.: 36.27 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2724.53 kcal; Białko ogółem: 126.13 g; Tłuszcz: 84.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 380.28 g; W tym cukry: 99.40 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2629.34 kcal; Białko ogółem: 126.29 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 365.46 g; W tym cukry: 93.45 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2227.43 kcal; Białko ogółem: 117.63 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 283.84 g; W tym cukry: 51.14 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 9.17 g;