

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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 ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) 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>) Dżem 25 g 2 szt Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Dżem 25 g 2 szt Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Warzywa pieczone 50 g	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>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) 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>) Dżem 25 g 2 szt Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Dżem 25 g 2 szt Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Warzywa pieczone 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	II ŚN					
2024-09-13 piątek Obiad	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () drobno tarta 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () drobno tarta 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () drobno tarta 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () drobno tarta 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna () 100 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salatka wiosenna () 100 g	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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna () 100 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		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; Sól: 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; Sól: 5.99 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; Sól: 10.28 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: 101.23 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 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; Sól: 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; Sól: 10.28 g;