

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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 ogran.łatwo przyswa.węglow	
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</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> ) Pasta z twarogu i ryby got. (plamiak) z koperkiem 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Kalarepa szatkowana 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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> ) Pasta z twarogu i ryby got. (plamiak) z koperkiem 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	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> ) Pasta z twarogu i ryby got. (plamiak) z koperkiem 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kalarepa szatkowana 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</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> ) Pasta z twarogu i ryby got. (plamiak) z koperkiem 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Kalarepa szatkowana 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got. (plamiak) z koperkiem 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	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> ) Pasta z twarogu i ryby got. (plamiak) z koperkiem 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Kalarepa szatkowana 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka z selera i jabłka () 125 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka () 125 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka () 125 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka z selera i jabłka () 125 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* 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> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 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> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 100 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> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 100 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> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2424.91 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 74.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 357.17 g; W tym cukry: 101.02 g; Błonnik pok.: 45.71 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2297.50 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 374.67 g; W tym cukry: 98.72 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2286.96 kcal; Białko ogółem: 103.95 g; Tłuszcz: 78.03 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 316.67 g; W tym cukry: 60.23 g; Błonnik pok.: 51.60 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2566.63 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 80.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.86 g; Węglowodany ogółem: 375.64 g; W tym cukry: 101.05 g; Błonnik pok.: 46.70 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2446.49 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 392.27 g; W tym cukry: 99.11 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2225.03 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 305.65 g; W tym cukry: 54.00 g; Błonnik pok.: 47.11 g; Sól: 11.28 g;	