

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 | |
|------------------|---|---|---|--|--|--|--|
| 2024-09-18 środa | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Śliwka 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Śliwka 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Śliwka 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Śliwka 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) |
| | II ŚN | | Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g | Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) | Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) | |
| Obiad | Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafor gotowany* 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml | Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafor gotowany* 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml | Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafor gotowany* 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml | Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafor gotowany* 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml | Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafor gotowany* 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml | Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafor gotowany* 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g | |
| PN | Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | |
| | Wartość energetyczna: 2420.19 kcal; Białko ogółem: 114.72 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 348.08 g; W tym cukry: 96.38 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 7.75 g; | Wartość energetyczna: 2394.69 kcal; Białko ogółem: 112.62 g; Tłuszcz: 70.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 339.98 g; W tym cukry: 96.23 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 5.93 g; | Wartość energetyczna: 2116.87 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 286.18 g; W tym cukry: 46.65 g; Błonnik pok.: 35.46 g; Sól: 10.02 g; | Wartość energetyczna: 2541.96 kcal; Białko ogółem: 121.91 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 361.19 g; W tym cukry: 95.21 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 8.94 g; | Wartość energetyczna: 2598.96 kcal; Białko ogółem: 124.95 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 369.51 g; W tym cukry: 97.82 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 7.87 g; | Wartość energetyczna: 2116.87 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 286.18 g; W tym cukry: 46.65 g; Błonnik pok.: 35.46 g; Sól: 10.02 g; | |