

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
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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 jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Sliwka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 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>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Sliwka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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 jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Sliwka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 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>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Sliwka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN			Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ryba gotowana długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)
2024-09-20 piątek Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (<u>SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 90 g Roszponka 10 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 90 g Roszponka 10 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 90 g Roszponka 10 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 90 g Roszponka 10 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: 2728.23 kcal; Białko ogółem: 115.61 g; Tłuszcz: 82.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 398.16 g; W tym cukry: 98.66 g; Błonnik pok.: 39.52 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2378.57 kcal; Białko ogółem: 118.84 g; Tłuszcz: 55.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 365.07 g; W tym cukry: 95.61 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2131.27 kcal; Białko ogółem: 127.48 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 285.24 g; W tym cukry: 50.46 g; Błonnik pok.: 39.19 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 2881.43 kcal; Białko ogółem: 122.96 g; Tłuszcz: 88.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 416.20 g; W tym cukry: 99.65 g; Błonnik pok.: 40.51 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2537.77 kcal; Białko ogółem: 127.04 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 383.52 g; W tym cukry: 96.96 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2069.71 kcal; Białko ogółem: 125.10 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 272.42 g; W tym cukry: 50.37 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sól: 11.00 g;