

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	
2024-09-23 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 50 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 50 g Banan 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Rukola 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
		II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE)		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE)	Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot z aronii* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kłopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kłopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g
	PN	Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-ł 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-ł 50 g (GLU PSZ, JAJ)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2528.59 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 431.08 g; W tym cukry: 120.90 g; Błonnik pok.: 42.26 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2478.41 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 56.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 417.93 g; W tym cukry: 119.93 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2275.20 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 324.63 g; W tym cukry: 54.20 g; Błonnik pok.: 46.77 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2663.82 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 446.03 g; W tym cukry: 121.02 g; Błonnik pok.: 43.97 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2628.04 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 435.94 g; W tym cukry: 120.32 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2285.85 kcal; Białko ogółem: 103.00 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 326.97 g; W tym cukry: 54.25 g; Błonnik pok.: 46.87 g; Sól: 10.30 g;