

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 | |
|-------------------------|---------------------|--|--|--|--|--|--|
| 2024-09-30 poniedziałek | Śniadanie | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) 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>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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>) Miód (25g) 2 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g 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>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) | Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) | Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) | |
| | Obiad | Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 125 g Surówka z marchwi () drobno tartą 125 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi () drobno tartą 125 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi () drobno tartą 125 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* b/c 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi () drobno tartą 125 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi () drobno tartą 125 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* b/c 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi () drobno tartą 125 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* b/c 125 g Kompot z czarnej porzeczki* 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>) Pomidor 80 g Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g | 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>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g | Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) | Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2315.00 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 61.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 353.55 g; W tym cukry: 104.68 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 7.71 g; | Wartość energetyczna: 2421.32 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 59.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 385.83 g; W tym cukry: 111.82 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 5.07 g; | Wartość energetyczna: 2163.11 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 284.40 g; W tym cukry: 52.24 g; Błonnik pok.: 43.16 g; Sól: 8.12 g; | Wartość energetyczna: 2455.92 kcal; Białko ogółem: 109.15 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 370.76 g; W tym cukry: 104.87 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 8.76 g; | Wartość energetyczna: 2568.23 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 403.46 g; W tym cukry: 112.37 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 5.92 g; | Wartość energetyczna: 2163.11 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 284.40 g; W tym cukry: 52.24 g; Błonnik pok.: 43.16 g; Sól: 8.12 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) | Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) | Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) |
| Obiad | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g | | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g |
| 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>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 100 g | Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek świeży 50 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>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 100 g | Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek świeży 50 g |
| PN | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2393.77 kcal; Białko ogółem: 121.21 g; Tłuszcz: 55.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 370.61 g; W tym cukry: 108.72 g; Błonnik pok.: 36.93 g; Sól: 6.69 g; | Wartość energetyczna: 2326.54 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 357.54 g; W tym cukry: 114.10 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 4.34 g; | Wartość energetyczna: 2268.10 kcal; Białko ogółem: 133.90 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 312.53 g; W tym cukry: 53.04 g; Błonnik pok.: 40.03 g; Sól: 6.97 g; | Wartość energetyczna: 2521.64 kcal; Białko ogółem: 129.50 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 383.53 g; W tym cukry: 107.41 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sól: 7.48 g; | Wartość energetyczna: 2483.87 kcal; Białko ogółem: 125.68 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 374.89 g; W tym cukry: 114.49 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 5.09 g; | Wartość energetyczna: 2267.62 kcal; Białko ogółem: 133.86 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 312.44 g; W tym cukry: 53.01 g; Błonnik pok.: 39.99 g; Sól: 6.97 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 | | |
|------------------|---------------------|---|---|---|---|---|---|--|
| 2024-10-02 środa | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Paprykarz rybno (plamiak) -warzywny() 50 g (<u>RYB.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (plamiak) -warzywny() 50 g (<u>RYB.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (plamiak) -warzywny() 50 g (<u>RYB.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Paprykarz rybno (plamiak) -warzywny() 50 g (<u>RYB.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (plamiak) -warzywny() 50 g (<u>RYB.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (plamiak) -warzywny() 50 g (<u>RYB.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) | Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) | Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) | Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) | |
| | Obiad | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE</u>) | Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE</u>) | Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g | Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g |
| | PZ | Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-ł 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-ł 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | |
| | | Wartość energetyczna: 2568.85 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 78.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 377.46 g; W tym cukry: 80.16 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 8.93 g; | Wartość energetyczna: 2420.70 kcal; Białko ogółem: 93.69 g; Tłuszcz: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 343.87 g; W tym cukry: 79.20 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 5.19 g; | Wartość energetyczna: 2058.18 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 285.49 g; W tym cukry: 49.42 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 11.38 g; | Wartość energetyczna: 2752.48 kcal; Białko ogółem: 111.05 g; Tłuszcz: 85.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 394.38 g; W tym cukry: 80.51 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 11.32 g; | Wartość energetyczna: 2582.56 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz: 83.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 361.22 g; W tym cukry: 79.79 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 6.62 g; | Wartość energetyczna: 2058.18 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 285.49 g; W tym cukry: 49.42 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 11.38 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Śliwka 150 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) | Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Śliwka 150 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) | Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Śliwka 150 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) |
| II ŚN | | | Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) | Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) | Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) |
| 2024-10-03 czwartek | | | | | | |
| Obiad | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml | Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* 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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 2 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 50 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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 2 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 50 g |
| PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) |
| | Wartość energetyczna: 2458.61 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 399.31 g; W tym cukry: 97.28 g; Błonnik pok.: 40.58 g; Sól: 8.58 g; | Wartość energetyczna: 2284.02 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 367.11 g; W tym cukry: 96.87 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 5.14 g; | Wartość energetyczna: 2164.89 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 296.98 g; W tym cukry: 49.24 g; Błonnik pok.: 45.89 g; Sól: 8.42 g; | Wartość energetyczna: 2585.37 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 416.36 g; W tym cukry: 97.30 g; Błonnik pok.: 41.57 g; Sól: 9.15 g; | Wartość energetyczna: 2416.78 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 384.58 g; W tym cukry: 97.24 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 5.51 g; | Wartość energetyczna: 2163.39 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 296.38 g; W tym cukry: 47.89 g; Błonnik pok.: 45.29 g; Sól: 8.41 g; |