

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>) 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;