

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 |
| | 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 |
| | PZ | Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-tł 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-tł 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; |