

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	Kasza manna 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> ) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Kasza manna 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> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Salata 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> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Kasza manna 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> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 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> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Kasza manna 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> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Salata 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> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE,</u> )
2024-10-04 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ryba smażona (Dorsz) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 150 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ryba smażona (Dorsz) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 150 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ryba smażona (Dorsz) 150 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )
		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 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Salata zielona 20 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 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2599.40 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 83.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 370.77 g; W tym cukry: 101.40 g; Błonnik pok.: 37.47 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2281.08 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 335.85 g; W tym cukry: 97.58 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2369.01 kcal; Białko ogółem: 128.12 g; Tłuszcz: 82.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 302.63 g; W tym cukry: 65.28 g; Błonnik pok.: 42.90 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 2827.60 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 89.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 406.95 g; W tym cukry: 116.94 g; Błonnik pok.: 41.46 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2515.28 kcal; Białko ogółem: 122.09 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 372.45 g; W tym cukry: 113.48 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2369.01 kcal; Białko ogółem: 128.12 g; Tłuszcz: 82.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 302.63 g; W tym cukry: 65.28 g; Błonnik pok.: 42.90 g; Sól: 11.97 g;