

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	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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.) Pasta z ryby gotowanej (plamiak) z warzywami () 50 g (RYB, SEL.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Kalarepa szatkowana 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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.) Pasta z ryby gotowanej (plamiak) z warzywami () 50 g (RYB, SEL.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 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.) Pasta z ryby gotowanej (plamiak) z warzywami () 50 g (RYB, SEL.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kalarepa szatkowana 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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.) Pasta z ryby gotowanej (plamiak) z warzywami () 50 g (RYB, SEL.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Kalarepa szatkowana 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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.) Pasta z ryby gotowanej (plamiak) z warzywami () 50 g (RYB, SEL.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 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.) Pasta z ryby gotowanej (plamiak) z warzywami () 50 g (RYB, SEL.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Kalarepa szatkowana 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
II ŚN			Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Szpinak gotowany z olejem* 125 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (GLU PSZ.) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Szpinak gotowany z olejem* 125 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (GLU PSZ.) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ogórek kiszony 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ogórek kiszony 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	Wartość energetyczna: 2839.15 kcal; Białko ogółem: 140.08 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 414.30 g; W tym cukry: 77.83 g; Błonnik pok.: 43.86 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2673.19 kcal; Białko ogółem: 116.49 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 428.34 g; W tym cukry: 82.63 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2605.26 kcal; Białko ogółem: 136.39 g; Tłuszcz: 84.51 g; Kw. tł. nasy.: 41.19 g; Węglowodany ogółem: 344.84 g; W tym cukry: 57.01 g; Błonnik pok.: 40.98 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 3011.25 kcal; Białko ogółem: 143.69 g; Tłuszcz: 88.62 g; Kw. tł. nasy.: 43.06 g; Węglowodany ogółem: 431.07 g; W tym cukry: 78.70 g; Błonnik pok.: 44.68 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2856.69 kcal; Białko ogółem: 121.12 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 446.74 g; W tym cukry: 84.01 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2605.26 kcal; Białko ogółem: 136.39 g; Tłuszcz: 84.51 g; Kw. tł. nasy.: 41.19 g; Węglowodany ogółem: 344.84 g; W tym cukry: 57.01 g; Błonnik pok.: 40.98 g; Sól: 9.36 g;