

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 | Ryż 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>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) | Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Ryż 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>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jogurt brzoskwinowy 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) |
| II ŚN | | | 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>) 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) |
| Obiad | Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Dymna z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dymna z wody z dodatkiem ziół * 125 g Marchew oprószana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Dymna z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Dymna z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Dymna z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Dymna z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* 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>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | 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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | 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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | 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 indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | 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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2462.40 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 74.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 351.66 g; W tym cukry: 108.50 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 10.60 g; | Wartość energetyczna: 2421.14 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 356.61 g; W tym cukry: 112.06 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 7.64 g; | Wartość energetyczna: 2174.78 kcal; Białko ogółem: 115.04 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 284.35 g; W tym cukry: 41.48 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 12.43 g; | Wartość energetyczna: 2542.45 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 368.23 g; W tym cukry: 108.49 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 11.81 g; | Wartość energetyczna: 2562.05 kcal; Białko ogółem: 113.18 g; Tłuszcz: 73.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 373.82 g; W tym cukry: 112.25 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 8.69 g; | Wartość energetyczna: 2128.14 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 68.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 281.75 g; W tym cukry: 41.48 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 11.32 g; |