

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	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Połędwica Sopotcka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Śliwka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopotcka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Warzywa pieczone 50 g	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>) Połędwica Sopotcka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Śliwka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Połędwica Sopotcka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Śliwka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopotcka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Warzywa pieczone 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Śliwka 150 g 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>) Ser żółty 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)	
2024-10-11 piątek	Obiad	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka żydowska z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Dorsz) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Dorsz) 150 g (<u>RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka żydowska z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 150 g (<u>RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka wiosenna () 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>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka wiosenna - diety 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>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałatka wiosenna () 100 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>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka wiosenna () 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>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka wiosenna - diety 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2701.89 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 80.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 398.17 g; W tym cukry: 100.02 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2496.46 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 377.11 g; W tym cukry: 107.50 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2211.01 kcal; Białko ogółem: 116.48 g; Tłuszcz: 74.69 g; Kw. tł. nasy.: 37.01 g; Węglowodany ogółem: 286.96 g; W tym cukry: 51.58 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2928.95 kcal; Białko ogółem: 120.97 g; Tłuszcz: 94.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 416.08 g; W tym cukry: 100.05 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2652.69 kcal; Białko ogółem: 119.92 g; Tłuszcz: 72.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 395.61 g; W tym cukry: 108.92 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2211.01 kcal; Białko ogółem: 116.48 g; Tłuszcz: 74.69 g; Kw. tł. nasy.: 37.01 g; Węglowodany ogółem: 286.96 g; W tym cukry: 51.58 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 11.71 g;