

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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 ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Rzodkiew biała 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) 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> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Miod (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Rzodkiew biała 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Rzodkiew biała 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) 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> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Miod (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Rzodkiew biała 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
II ŚN			Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g ( <u>MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem.* 125 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Szpinak gotowany z olejem.* 125 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g ( <u>MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem.* 125 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem.* 125 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Szpinak gotowany z olejem.* 125 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem.* 125 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 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> ) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ogórek kiszony 50 g	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> ) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</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> ) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 50 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> ) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</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> ) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miod (25g) 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miod (25g) 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2899.37 kcal; Białko ogółem: 139.98 g; Tłuszcz: 86.17 g; Kw. tł. nasy.: 37.25 g; Węglowodany ogółem: 412.62 g; W tym cukry: 75.91 g; Błonnik pok.: 44.18 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2748.74 kcal; Białko ogółem: 118.49 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 428.15 g; W tym cukry: 82.28 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2664.27 kcal; Białko ogółem: 136.30 g; Tłuszcz: 92.07 g; Kw. tł. nasy.: 42.41 g; Węglowodany ogółem: 343.33 g; W tym cukry: 55.17 g; Błonnik pok.: 41.42 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 3070.26 kcal; Białko ogółem: 143.60 g; Tłuszcz: 96.18 g; Kw. tł. nasy.: 44.27 g; Węglowodany ogółem: 429.56 g; W tym cukry: 76.86 g; Błonnik pok.: 45.12 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2932.24 kcal; Białko ogółem: 123.12 g; Tłuszcz: 78.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 446.54 g; W tym cukry: 83.66 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2664.27 kcal; Białko ogółem: 136.30 g; Tłuszcz: 92.07 g; Kw. tł. nasy.: 42.41 g; Węglowodany ogółem: 343.33 g; W tym cukry: 55.17 g; Błonnik pok.: 41.42 g; Sól: 9.44 g;