

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	
2024-12-06 piątek	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 Poledwica Sopocka wieprzowa, 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 Pomarańcza 250g 1 szt 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>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, 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> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, 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 Pomarańcza 250g 1 szt 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 Poledwica Sopocka wieprzowa, 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 Pomarańcza 250g 1 szt 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>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, 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> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt 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> )
2024-12-06 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 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> ) 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	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> ) 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> ) 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> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) 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> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
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: 2718.33 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 79.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 405.64 g; W tym cukry: 105.52 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2410.98 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 374.42 g; W tym cukry: 104.68 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2227.45 kcal; Białko ogółem: 117.84 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 294.43 g; W tym cukry: 57.09 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2945.39 kcal; Białko ogółem: 122.32 g; Tłuszcz: 92.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 423.56 g; W tym cukry: 105.55 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2567.22 kcal; Białko ogółem: 120.01 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 392.92 g; W tym cukry: 106.09 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2227.45 kcal; Białko ogółem: 117.84 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 294.43 g; W tym cukry: 57.09 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 11.62 g;	