

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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 ograni.łatwo przyswa.węglów	
2024-12-09 poniedziałek	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 twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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 twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) 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 twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 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 twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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 twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) 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 twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
		II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)
Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka z selera i jabłka () 125 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z selera i jabłka () 125 g (MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 215 g Surówka z selera i jabłka () 125 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka z selera i jabłka () 125 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	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.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g (SEL.) Pomidor 100 g	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.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 100 g	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.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g (SEL.) Pomidor 100 g	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.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g (SEL.) Pomidor 100 g	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.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g (SEL.) Pomidor 100 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2427.33 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 76.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 354.40 g; W tym cukry: 100.17 g; Błonnik pok.: 44.83 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2314.17 kcal; Białko ogółem: 89.72 g; Tłuszcz: 58.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 374.67 g; W tym cukry: 99.32 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2283.19 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 79.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.49 g; Węglowodany ogółem: 312.57 g; W tym cukry: 58.46 g; Błonnik pok.: 50.33 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2569.06 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 38.28 g; Węglowodany ogółem: 372.87 g; W tym cukry: 100.20 g; Błonnik pok.: 45.82 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2461.89 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 63.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 393.57 g; W tym cukry: 99.71 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2221.27 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 78.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 301.55 g; W tym cukry: 52.23 g; Błonnik pok.: 45.84 g; Sól: 11.26 g;	