

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 ogran.łatwo przyswa.węglow		
2024-12-18 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g ( <u>RYB.</u> ) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g ( <u>RYB.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g ( <u>RYB.</u> ) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g ( <u>RYB.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	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> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g ( <u>RYB.</u> ) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g ( <u>RYB.</u> ) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g ( <u>RYB.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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 pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g ( <u>RYB.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	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> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g ( <u>RYB.</u> ) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	
		II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Mieso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 125 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Mieso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Mieso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Mieso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 125 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Mieso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Mieso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g	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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g	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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g	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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2421.58 kcal; Białko ogółem: 122.59 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 359.71 g; W tym cukry: 99.35 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2393.86 kcal; Białko ogółem: 120.47 g; Tłuszcz: 63.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 349.36 g; W tym cukry: 96.74 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2227.75 kcal; Białko ogółem: 124.20 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 304.54 g; W tym cukry: 48.11 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2605.78 kcal; Białko ogółem: 130.71 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 376.93 g; W tym cukry: 99.38 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2613.06 kcal; Białko ogółem: 131.38 g; Tłuszcz: 73.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 372.85 g; W tym cukry: 97.73 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2227.75 kcal; Białko ogółem: 124.20 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 304.54 g; W tym cukry: 48.11 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 10.11 g;	