

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
2024-12-11 środa	Sniadanie	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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) 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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50g (<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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kalańfior gotowany* 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kalańfior gotowany* 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kalańfior gotowany* 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kalańfior gotowany* 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kalańfior gotowany* 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	
	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 a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	
	PN	Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2404.80 kcal; Białko ogółem: 115.50 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 342.07 g; W tym cukry: 93.78 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2407.80 kcal; Białko ogółem: 113.70 g; Tłuszcz: 71.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 340.32 g; W tym cukry: 97.63 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2102.12 kcal; Białko ogółem: 114.70 g; Tłuszcz: 66.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 279.69 g; W tym cukry: 44.22 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2527.21 kcal; Białko ogółem: 122.69 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 354.70 g; W tym cukry: 92.78 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2612.71 kcal; Białko ogółem: 126.03 g; Tłuszcz: 76.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 369.37 g; W tym cukry: 99.39 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2102.12 kcal; Białko ogółem: 114.70 g; Tłuszcz: 66.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 279.69 g; W tym cukry: 44.22 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 9.88 g;