

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
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło pszenne 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 90 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> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Rukola 10 g Jabiko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 90 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Rukola 10 g Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 90 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> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Rukola 10 g Jabiko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 90 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> )
2024-12-20 piątek Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Pulpet rybny (Łosoś) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 125 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 125 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 125 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Pulpet rybny (Łosoś) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 125 g ( <u>SEL,</u> )	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Pulpet rybny (Łosoś) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 125 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 125 g ( <u>SEL,</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 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> ) 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> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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> ) Papryka świeża 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> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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: 2732.34 kcal; Białko ogółem: 119.91 g; Tłuszcz: 88.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 381.17 g; W tym cukry: 101.11 g; Błonnik pok.: 36.34 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2643.95 kcal; Białko ogółem: 120.20 g; Tłuszcz: 81.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 368.73 g; W tym cukry: 96.83 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2389.56 kcal; Białko ogółem: 119.46 g; Tłuszcz: 86.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 303.08 g; W tym cukry: 53.15 g; Błonnik pok.: 39.60 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2882.34 kcal; Białko ogółem: 127.58 g; Tłuszcz: 94.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 398.74 g; W tym cukry: 101.14 g; Błonnik pok.: 37.33 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2799.95 kcal; Białko ogółem: 128.71 g; Tłuszcz: 87.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 386.72 g; W tym cukry: 97.22 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2385.24 kcal; Białko ogółem: 119.08 g; Tłuszcz: 86.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 302.30 g; W tym cukry: 52.88 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 10.08 g;