

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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.węglow	
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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 homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml			
		Barszcz czerwony czysty () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Dorsz) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kapusta z pieczarkami 150 g Kompot z suszu 250 ml Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Barszcz czerwony czysty () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 150 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z suszu 250 ml Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Barszcz czerwony czysty () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 150 g (<u>RYB.</u>) Kapusta z pieczarkami 150 g Kompot z suszu b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Barszcz czerwony czysty () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Dorsz) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kapusta z pieczarkami 150 g Kompot z suszu 250 ml Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Barszcz czerwony czysty () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 150 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z suszu 250 ml Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Barszcz czerwony czysty () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 150 g (<u>RYB.</u>) Kapusta z pieczarkami 150 g Kompot z suszu b/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2492.30 kcal; Białko ogółem: 97.76 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 400.89 g; W tym cukry: 100.05 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2280.56 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 35.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 398.33 g; W tym cukry: 112.15 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 1810.27 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 31.25 g; Kw. tł. nasy.: 10.04 g; Węglowodany ogółem: 300.31 g; W tym cukry: 55.78 g; Błonnik pok.: 41.92 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2554.30 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 401.39 g; W tym cukry: 106.65 g; Błonnik pok.: 40.17 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2332.09 kcal; Białko ogółem: 110.33 g; Tłuszcz: 39.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 399.61 g; W tym cukry: 118.82 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 1819.80 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 31.28 g; Kw. tł. nasy.: 10.05 g; Węglowodany ogółem: 302.49 g; W tym cukry: 57.04 g; Błonnik pok.: 42.41 g; Sól: 6.51 g;