

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Ser mozzarella kulki 30 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Paszтет z fasoli* 30 g (GLU PSZ, JAJ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Ser mozzarella kulki 30 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Ser mozzarella kulki 30 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Ser mozzarella kulki 30 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Paszтет z fasoli* 30 g (GLU PSZ, JAJ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Ser mozzarella kulki 30 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Ser mozzarella kulki 30 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Ser mozzarella kulki 30 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)						
Obiad	Krem z cukinii z grzankami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Mus z truskawek* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem z cukinii z grzankami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Mus z truskawek* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Makaron 200 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Mus z truskawek* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krem z cukinii z grzankami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Naleśniki z serem* 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Mus z truskawek* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem z cukinii z grzankami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Mus z truskawek* b/c 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krem z cukinii z grzankami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Mus z truskawek* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem z cukinii z grzankami* 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Mus z truskawek* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Nektarynka 1 szt 1 szt				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
Kolacja	Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g Chleb Graham 130 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 20 g	Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2498.85 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 375.32 g; W tym cukry: 93.57 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2453.97 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 379.26 g; W tym cukry: 94.00 g; Błonnik pok.: 18.97 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 1253.19 kcal; Białko ogółem: 69.50 g; Tłuszcz: 31.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 179.88 g; W tym cukry: 61.57 g; Błonnik pok.: 13.46 g; Sól: 3.11 g;	Wartość energetyczna: 2401.47 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 369.58 g; W tym cukry: 116.94 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2067.04 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 295.87 g; W tym cukry: 60.42 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2432.37 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 65.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 369.44 g; W tym cukry: 111.33 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2043.73 kcal; Białko ogółem: 84.00 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 298.15 g; W tym cukry: 108.78 g; Błonnik pok.: 18.00 g; Sól: 4.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g
II ŚN	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)						
Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos meksykański z fasolą 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Jabłko 1 szt 1 szt						
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rzodkiew biała 100 g	Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g	Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)						Banan 1szt. 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2292.26 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 361.12 g; W tym cukry: 63.31 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2312.86 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Tłuszcz: 48.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 363.19 g; W tym cukry: 75.39 g; Błonnik pok.: 17.20 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 1294.64 kcal; Białko ogółem: 83.06 g; Tłuszcz: 23.80 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 195.38 g; W tym cukry: 44.74 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 4.15 g;	Wartość energetyczna: 2453.83 kcal; Białko ogółem: 114.90 g; Tłuszcz: 49.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 396.37 g; W tym cukry: 90.38 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 1986.39 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 44.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 308.46 g; W tym cukry: 47.77 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2445.66 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; Tłuszcz: 49.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 393.79 g; W tym cukry: 90.54 g; Błonnik pok.: 20.05 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2406.05 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 338.23 g; W tym cukry: 125.18 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sól: 5.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)
II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)	
Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ogórek kwaszony małosolny 80 g (GOR.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek kwaszony małosolny 80 g (GOR.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ogórek kwaszony małosolny 80 g (GOR.) Salata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g
PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, S02.)				Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, S02.)	
	Wartość energetyczna: 2117.05 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 52.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 339.30 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2205.28 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz: 57.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 345.71 g; W tym cukry: 65.48 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 1243.60 kcal; Białko ogółem: 62.42 g; Tłuszcz: 34.41 g; Kw. tł. nasy.: 8.53 g; Węglowodany ogółem: 182.23 g; W tym cukry: 42.65 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2246.90 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 356.28 g; W tym cukry: 92.15 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 1937.89 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 51.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 294.41 g; W tym cukry: 40.28 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2284.73 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 357.11 g; W tym cukry: 97.46 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 1919.45 kcal; Białko ogółem: 74.66 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 281.88 g; W tym cukry: 95.49 g; Błonnik pok.: 18.64 g; Sól: 5.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwooprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2025-09-04 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)
	II śN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemniaczana * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g
	PD			Brzoskwinia 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
Kolacja		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	
		Wartość energetyczna: 2634.77 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 413.34 g; W tym cukry: 83.92 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2487.88 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 373.03 g; W tym cukry: 89.95 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 1474.15 kcal; Białko ogółem: 76.11 g; Tłuszcz: 46.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.94 g; Węglowodany ogółem: 195.29 g; W tym cukry: 62.55 g; Błonnik pok.: 20.18 g; Sól: 4.20 g;	Wartość energetyczna: 2497.28 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Tłuszcz: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 362.68 g; W tym cukry: 103.59 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2252.58 kcal; Białko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 307.74 g; W tym cukry: 47.18 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2522.28 kcal; Białko ogółem: 101.99 g; Tłuszcz: 74.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 368.93 g; W tym cukry: 110.44 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2294.64 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 76.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 315.50 g; W tym cukry: 111.17 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 4.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2025-09-05 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u> ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Twarożek 50 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek 50 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
	II/ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 250 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet rybny (Łosoś) 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2419.09 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 375.40 g; W tym cukry: 113.70 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2552.42 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 74.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 383.61 g; W tym cukry: 109.37 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 1379.54 kcal; Białko ogółem: 71.22 g; Tłuszcz: 45.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.81 g; Węglowodany ogółem: 180.18 g; W tym cukry: 53.30 g; Błonnik pok.: 19.85 g; Sól: 3.63 g;	Wartość energetyczna: 2531.88 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 385.54 g; W tym cukry: 151.13 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2101.83 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 297.42 g; W tym cukry: 64.96 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2584.82 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 385.14 g; W tym cukry: 145.85 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 2035.77 kcal; Białko ogółem: 72.48 g; Tłuszcz: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 299.34 g; W tym cukry: 143.35 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 3.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2025-09-06 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE,)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE,)	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE,)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE,)	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE,)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE,)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE,)
	II ŚN			Twaróg półtłusty 30 g (MLE,)		Jabłko 1 szt 1 szt	Twaróg półtłusty 30 g (MLE,)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 250 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta - zmielony 150 g (GLU PSZ.) Kopytka ziemniaczane * 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD				Arbuz 150 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2652.43 kcal; Białko ogółem: 84.75 g; Tłuszcz: 85.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 402.09 g; W tym cukry: 115.48 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2250.81 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 342.05 g; W tym cukry: 82.28 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 1294.13 kcal; Białko ogółem: 70.20 g; Tłuszcz: 36.40 g; Kw. tł. nasy.: 10.82 g; Węglowodany ogółem: 183.46 g; W tym cukry: 65.11 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 2788.58 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 91.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 393.18 g; W tym cukry: 107.87 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2307.63 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; Tłuszcz: 71.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 323.15 g; W tym cukry: 67.49 g; Błonnik pok.: 43.18 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2481.13 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 74.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 361.50 g; W tym cukry: 104.03 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2023.58 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 281.27 g; W tym cukry: 106.10 g; Błonnik pok.: 16.59 g; Sól: 4.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2025-09-07 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Twaróg półtusty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtusty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)
	II ŚN	Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (SOJ, MLE.)						
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Mieso drobiowe mielone w sosie wł 50 g (GLU PSZ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	
2025-09-08 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2633.21 kcal; Białko ogółem: 135.49 g; Tłuszcz: 93.11 g; Kw. tł. nasy.: 38.54 g; Węglowodany ogółem: 323.37 g; W tym cukry: 71.43 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2497.60 kcal; Białko ogółem: 132.27 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 338.30 g; W tym cukry: 78.82 g; Błonnik pok.: 15.98 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 1685.89 kcal; Białko ogółem: 119.83 g; Tłuszcz: 50.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 197.58 g; W tym cukry: 62.49 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2778.74 kcal; Białko ogółem: 145.21 g; Tłuszcz: 95.40 g; Kw. tł. nasy.: 39.22 g; Węglowodany ogółem: 344.14 g; W tym cukry: 110.94 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2371.32 kcal; Białko ogółem: 145.01 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 282.77 g; W tym cukry: 37.38 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2592.73 kcal; Białko ogółem: 136.92 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 353.49 g; W tym cukry: 115.90 g; Błonnik pok.: 18.45 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 1802.52 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Tłuszcz: 44.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 276.85 g; W tym cukry: 115.38 g; Błonnik pok.: 15.07 g; Sól: 6.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2025-09-08 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (GLU PSZ, JAJ, SO2.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (GLU PSZ, JAJ, SO2.)	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml		Risotto z warzywami i tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD				Arbuz 150 g			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2221.92 kcal; Białko ogółem: 82.96 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 345.82 g; W tym cukry: 82.13 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2277.96 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 351.05 g; W tym cukry: 84.30 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 1285.90 kcal; Białko ogółem: 62.65 g; Tłuszcz: 37.21 g; Kw. tł. nasy.: 13.13 g; Węglowodany ogółem: 186.00 g; W tym cukry: 68.62 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 4.33 g;	Wartość energetyczna: 2503.72 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 387.53 g; W tym cukry: 106.04 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2106.53 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 312.22 g; W tym cukry: 57.03 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2509.36 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 387.18 g; W tym cukry: 105.78 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2178.13 kcal; Białko ogółem: 81.44 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 321.53 g; W tym cukry: 103.93 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 5.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g
II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)						
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
PD	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
Kolacja	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2601.67 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 388.53 g; W tym cukry: 58.75 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2475.94 kcal; Białko ogółem: 110.43 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 378.07 g; W tym cukry: 63.16 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 1466.73 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz: 41.92 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 199.68 g; W tym cukry: 37.76 g; Błonnik pok.: 17.29 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2603.52 kcal; Białko ogółem: 113.09 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 385.85 g; W tym cukry: 80.26 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2168.57 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 307.86 g; W tym cukry: 42.02 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2491.34 kcal; Białko ogółem: 111.84 g; Tłuszcz: 65.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 371.70 g; W tym cukry: 81.14 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 1996.54 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 58.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 282.85 g; W tym cukry: 78.43 g; Błonnik pok.: 17.93 g; Sól: 5.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Kalarepa 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
II ŚN			Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE)	
Obiad	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sałata zielona z kefirem 70 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ) Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos brokułowy 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ) Sos brokułowy 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Sałata zielona z kefirem 70 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Kotlet drobiowy panierowany 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sałata zielona z kefirem 70 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ) Sos brokułowy 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Herbata zielona z kefirem 70 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ) Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos brokułowy 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Grysikowa * 250 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ) Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos brokułowy 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g
PD			Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Pomidor 80 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Pomidor 80 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)				Kanapka z twaróżkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2392.91 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 370.50 g; W tym cukry: 86.94 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2364.58 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 372.39 g; W tym cukry: 90.91 g; Błonnik pok.: 17.28 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 1343.43 kcal; Białko ogółem: 81.03 g; Tłuszcz: 28.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 196.11 g; W tym cukry: 63.20 g; Błonnik pok.: 18.01 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 2558.53 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 410.68 g; W tym cukry: 136.57 g; Błonnik pok.: 19.84 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 1872.66 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 46.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 284.32 g; W tym cukry: 36.48 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2542.78 kcal; Białko ogółem: 103.18 g; Tłuszcz: 56.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 409.76 g; W tym cukry: 138.04 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2191.11 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 341.74 g; W tym cukry: 137.70 g; Błonnik pok.: 17.60 g; Sól: 4.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>)
II/ŚN	Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)						
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami* 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD				Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)						
	Wartość energetyczna: 2270.76 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 336.55 g; W tym cukry: 71.81 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2335.35 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 352.03 g; W tym cukry: 71.60 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 1264.19 kcal; Białko ogółem: 72.05 g; Tłuszcz: 38.83 g; Kw. tł. nasy.: 11.71 g; Węglowodany ogółem: 164.92 g; W tym cukry: 39.85 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2298.96 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 336.56 g; W tym cukry: 86.75 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 1989.35 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 286.15 g; W tym cukry: 46.16 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2421.75 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 367.47 g; W tym cukry: 109.64 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2037.75 kcal; Białko ogółem: 86.04 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 295.04 g; W tym cukry: 107.96 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 5.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2025-09-12 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Śliwka szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Śliwka szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 80 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>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Biszkopity b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Biszkopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Biszkopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Obiad	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Śliwka szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Śliwka szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2598.55 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 382.22 g; W tym cukry: 82.79 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2419.30 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 388.66 g; W tym cukry: 96.76 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 4.18 g;	Wartość energetyczna: 1289.33 kcal; Białko ogółem: 84.06 g; Tłuszcz: 28.78 g; Kw. tł. nasy.: 8.67 g; Węglowodany ogółem: 183.50 g; W tym cukry: 26.85 g; Błonnik pok.: 20.02 g; Sól: 4.19 g;	Wartość energetyczna: 2558.95 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 406.35 g; W tym cukry: 122.86 g; Błonnik pok.: 18.67 g; Sól: 4.53 g;	Wartość energetyczna: 2118.82 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 303.16 g; W tym cukry: 28.28 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2564.70 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 55.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 422.94 g; W tym cukry: 134.44 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 3.62 g;	Wartość energetyczna: 2233.14 kcal; Białko ogółem: 79.59 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 347.99 g; W tym cukry: 132.54 g; Błonnik pok.: 17.56 g; Sól: 2.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2025-09-13 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 250 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2329.89 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 359.98 g; W tym cukry: 73.24 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2256.56 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 362.07 g; W tym cukry: 75.67 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 1400.37 kcal; Białko ogółem: 66.72 g; Tłuszcz: 39.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 205.31 g; W tym cukry: 49.18 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2440.74 kcal; Białko ogółem: 84.75 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 375.01 g; W tym cukry: 108.25 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2068.16 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 318.03 g; W tym cukry: 52.45 g; Błonnik pok.: 37.50 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2317.01 kcal; Białko ogółem: 82.51 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 371.52 g; W tym cukry: 108.25 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 1856.57 kcal; Białko ogółem: 64.78 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 286.86 g; W tym cukry: 106.11 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 5.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2025-09-14 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser topiony 40 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Mus- Przecier owocowy jabłko-rokitnik 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Mus- Przecier owocowy jabłko-rokitnik 100g (tubka) 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mizeria 200 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Schab gotowany 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Mizeria 200 g (MLE.) Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mizeria 200 g (MLE.) Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 250 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 60 g (GLUPSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g
PN		Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2348.12 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 343.96 g; W tym cukry: 68.41 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2205.77 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 336.14 g; W tym cukry: 66.73 g; Błonnik pok.: 15.43 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 1389.32 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 27.45 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 197.24 g; W tym cukry: 31.00 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2191.21 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 49.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 337.46 g; W tym cukry: 98.88 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2195.11 kcal; Białko ogółem: 120.59 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 324.92 g; W tym cukry: 47.04 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2201.17 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 48.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; W tym cukry: 93.96 g; Błonnik pok.: 18.00 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 1825.45 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; Tłuszcz: 51.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 258.63 g; W tym cukry: 92.51 g; Błonnik pok.: 14.48 g; Sól: 4.82 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,