

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-03 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 50 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 50 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa 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>) Salata zielona 20 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	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>) Salata zielona 20 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2127.81 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz: 42.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 365.81 g; W tym cukry: 90.89 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2218.01 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 44.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 372.67 g; W tym cukry: 95.46 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 1386.28 kcal; Białko ogółem: 72.24 g; Tłuszcz: 23.42 g; Kw. tł. nasy.: 9.50 g; Węglowodany ogółem: 234.20 g; W tym cukry: 97.76 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2326.05 kcal; Białko ogółem: 88.09 g; Tłuszcz: 44.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 406.48 g; W tym cukry: 132.48 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 1920.62 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 44.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 305.96 g; W tym cukry: 60.90 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2337.71 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 46.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 401.40 g; W tym cukry: 133.39 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 1985.96 kcal; Białko ogółem: 78.05 g; Tłuszcz: 42.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 334.69 g; W tym cukry: 131.70 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 5.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g 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>) 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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2379.96 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Tłuszcz: 56.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 372.65 g; W tym cukry: 78.69 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2366.17 kcal; Białko ogółem: 114.75 g; Tłuszcz: 47.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 375.06 g; W tym cukry: 87.87 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 1406.26 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 29.36 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 191.74 g; W tym cukry: 50.71 g; Błonnik pok.: 17.72 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2517.67 kcal; Białko ogółem: 117.30 g; Tłuszcz: 49.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 405.11 g; W tym cukry: 119.62 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2334.64 kcal; Białko ogółem: 126.45 g; Tłuszcz: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 326.98 g; W tym cukry: 29.86 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2273.33 kcal; Białko ogółem: 112.46 g; Tłuszcz: 49.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 347.45 g; W tym cukry: 92.46 g; Błonnik pok.: 18.49 g; Sól: 6.75 g;
		Wartość energetyczna: 1904.44 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 45.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 274.25 g; W tym cukry: 89.27 g; Błonnik pok.: 15.15 g; Sól: 4.94 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-05 środa	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.) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	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.) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	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.) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	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.) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	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 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	
	II SN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchewka z groszkiem oprószana*() 200 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchewka z groszkiem oprószana*() 200 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchewka z groszkiem oprószana*() 200 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchewka z groszkiem oprószana*() 200 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Mandarynka 2 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.) Ser topiony Cheddar plastry 12,5 g 4 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana 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.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana 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.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2367.30 kcal; Białko ogółem: 84.22 g; Tłuszcz: 73.74 g; Kw. tł. nasy.: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 355.25 g; W tym cukry: 82.25 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2282.60 kcal; Białko ogółem: 86.62 g; Tłuszcz: 62.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 357.34 g; W tym cukry: 90.35 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 1370.33 kcal; Białko ogółem: 59.15 g; Tłuszcz: 37.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 211.98 g; W tym cukry: 72.01 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 3.07 g;	Wartość energetyczna: 2369.60 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 375.51 g; W tym cukry: 125.55 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2033.49 kcal; Białko ogółem: 78.43 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 318.23 g; W tym cukry: 75.39 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2320.60 kcal; Białko ogółem: 82.17 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 371.34 g; W tym cukry: 127.15 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 1883.11 kcal; Białko ogółem: 69.75 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 282.94 g; W tym cukry: 120.99 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 3.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-06 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE</u> , Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 200 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml				Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 200 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			
	PD					Jabłko 1 szt 1 szt			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt								
	Wartość energetyczna: 89.31 g; Tłuszcz: 40.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 379.44 g; W tym cukry: 77.63 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2247.33 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 40.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 384.24 g; W tym cukry: 79.70 g; Błonnik pok.: 18.55 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 1121.56 kcal; Białko ogółem: 66.59 g; Tłuszcz: 15.92 g; Kw. tł. nasy.: 5.60 g; Węglowodany ogółem: 184.89 g; W tym cukry: 47.63 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 3.97 g;	Wartość energetyczna: 2233.16 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 43.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 374.64 g; W tym cukry: 97.88 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 1902.32 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 37.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 317.45 g; W tym cukry: 55.49 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2221.23 kcal; Białko ogółem: 92.00 g; Tłuszcz: 43.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 374.42 g; W tym cukry: 97.88 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 1814.18 kcal; Białko ogółem: 76.07 g; Tłuszcz: 38.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 297.12 g; W tym cukry: 93.76 g; Błonnik pok.: 16.46 g; Sól: 3.99 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-07 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna 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>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g	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>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)						
	Obiad	Dyniowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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	Dyniowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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	Dyniowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2715.96 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 417.78 g; W tym cukry: 111.25 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2655.92 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 75.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 399.54 g; W tym cukry: 92.40 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1573.18 kcal; Białko ogółem: 85.56 g; Tłuszcz: 50.03 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 206.48 g; W tym cukry: 66.28 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2822.36 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 435.12 g; W tym cukry: 123.96 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2333.18 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 70.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 343.02 g; W tym cukry: 92.69 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2749.80 kcal; Białko ogółem: 110.27 g; Tłuszcz: 73.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 423.43 g; W tym cukry: 112.06 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2197.71 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 324.74 g; W tym cukry: 111.36 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 4.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-08 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż 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 z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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 JECZ.</u>) Ryż 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 z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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 JECZ.</u>) Ryż 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 z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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 JECZ.</u>) Ryż 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 z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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 JECZ.</u>) Ryż 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 z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)
	II SN		Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolejka	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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasztet z fasoli () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana 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	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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g 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>) 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	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	
Wartość energetyczna: 2562.37 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 394.28 g; W tym cukry: 81.98 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 8.46 g;		Wartość energetyczna: 2514.01 kcal; Białko ogółem: 101.50 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 389.63 g; W tym cukry: 83.59 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 1430.25 kcal; Białko ogółem: 76.11 g; Tłuszcz: 42.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.42 g; Węglowodany ogółem: 196.33 g; W tym cukry: 52.48 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 4.81 g;	Wartość energetyczna: 2476.91 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 376.22 g; W tym cukry: 98.63 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2228.12 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz: 69.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 319.81 g; W tym cukry: 53.11 g; Błonnik pok.: 38.25 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2502.99 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 382.14 g; W tym cukry: 99.56 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2036.38 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 288.60 g; W tym cukry: 95.65 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 4.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-09 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)					
	II SN	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,)											
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 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 (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g					
PN	Wafle ryżowe 20 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 20 g			Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 20 g		Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 20 g						
	Wartość energetyczna: 2917.39 kcal; Białko ogółem: 137.76 g; Tłuszcz: 94.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 394.41 g; W tym cukry: 110.67 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2824.29 kcal; Białko ogółem: 144.79 g; Tłuszcz: 82.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 389.93 g; W tym cukry: 104.82 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 1817.55 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 221.29 g; W tym cukry: 81.86 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2848.19 kcal; Białko ogółem: 146.90 g; Tłuszcz: 86.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 384.81 g; W tym cukry: 127.10 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2537.38 kcal; Białko ogółem: 137.66 g; Tłuszcz: 90.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 312.40 g; W tym cukry: 68.91 g; Błonnik pok.: 37.37 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2848.19 kcal; Białko ogółem: 146.90 g; Tłuszcz: 86.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 384.81 g; W tym cukry: 127.10 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2416.10 kcal; Białko ogółem: 131.96 g; Tłuszcz: 81.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 301.19 g; W tym cukry: 124.62 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 5.84 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Ser topiony Cheddar plastry 12,5 g 4 szt (<u>MLE</u> ,) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>S02</u> ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>S02</u> ,)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 100 g Sos jogurtowy naturalny 200 g (<u>MLE</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 200 g (<u>MLE</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Mus z jabłek () z/c z cynamonem 100 g		Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos własny () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka z marchwi z olejem ()drobno tartą 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Knedle z truskawkami * 250 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Knedle z truskawkami * 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</u> ,) 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 (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	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 (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2501.62 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 66.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 402.97 g; W tym cukry: 91.44 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2312.83 kcal; Białko ogółem: 81.47 g; Tłuszcz: 50.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 394.42 g; W tym cukry: 93.07 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 1500.13 kcal; Białko ogółem: 68.02 g; Tłuszcz: 32.09 g; Kw. tł. nasy.: 12.89 g; Węglowodany ogółem: 244.94 g; W tym cukry: 73.09 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 3.73 g;	Wartość energetyczna: 2417.27 kcal; Białko ogółem: 74.34 g; Tłuszcz: 51.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 430.50 g; W tym cukry: 121.60 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2284.81 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 64.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 344.80 g; W tym cukry: 52.82 g; Błonnik pok.: 38.26 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2417.27 kcal; Białko ogółem: 74.34 g; Tłuszcz: 51.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 430.50 g; W tym cukry: 121.60 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 1908.17 kcal; Białko ogółem: 61.54 g; Tłuszcz: 47.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 321.50 g; W tym cukry: 96.05 g; Błonnik pok.: 15.57 g; Sól: 3.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-11 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki 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.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki 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.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	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.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)
	II SN				Wafle ryżowe 30 g			
	Obiad	Jarzynowa z grysikiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet drobiowy panierowany 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet drobiowy panierowany 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 60 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD				Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix salat 20 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 55 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix salat 20 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 55 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 55 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix salat 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2476.51 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 358.02 g; W tym cukry: 65.76 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2275.54 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 365.41 g; W tym cukry: 73.07 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 1338.57 kcal; Białko ogółem: 70.48 g; Tłuszcz: 27.08 g; Kw. tł. nasy.: 9.66 g; Węglowodany ogółem: 216.45 g; W tym cukry: 62.95 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 4.39 g;	Wartość energetyczna: 2697.81 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 82.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 402.50 g; W tym cukry: 81.36 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2119.23 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 313.58 g; W tym cukry: 61.44 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2462.29 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 52.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 409.05 g; W tym cukry: 85.72 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 1869.06 kcal; Białko ogółem: 77.45 g; Tłuszcz: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 291.24 g; W tym cukry: 83.35 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 6.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-12 środa	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosos) -warzywny() 30 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosos) -warzywny() 30 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosos) -warzywny() 30 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Paprykarz rybno (łosos) -warzywny() 30 g (<u>RYB.</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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Paprykarz rybno (łosos) -warzywny() 30 g (<u>RYB.</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 długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Paprykarz rybno (łosos) -warzywny() 30 g (<u>RYB.</u>)
	II SN	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)					
	Obiad	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemiaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt					
2025-03-13 czwartek	Kolacja	Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) 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>) 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>) Salata zielona 20 g Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					
Wartość energetyczna: 2485.37 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 397.69 g; W tym cukry: 87.57 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 9.32 g;		Wartość energetyczna: 2419.57 kcal; Białko ogółem: 95.82 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 390.56 g; W tym cukry: 84.78 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 1381.97 kcal; Białko ogółem: 66.96 g; Tłuszcz: 31.39 g; Kw. tł. nasy.: 7.46 g; Węglowodany ogółem: 215.93 g; W tym cukry: 54.06 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 2456.27 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 397.64 g; W tym cukry: 98.86 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2128.36 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 45.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 359.57 g; W tym cukry: 62.56 g; Błonnik pok.: 40.74 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2456.27 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 397.64 g; W tym cukry: 98.86 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 1972.08 kcal; Białko ogółem: 77.28 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 304.90 g; W tym cukry: 96.28 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 5.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-13 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna 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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Pasztet z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna 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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 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 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasztet z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser mozzarella kulki 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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasztet z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)						
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp ()- dieta 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Sos boloński z mięsa wp ()- dieta 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp ()- dieta 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp ()- dieta 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp ()- dieta 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp ()- dieta 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g
	PD			Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Kolacja	Serek Fromage 40 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) 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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2548.03 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz: 79.75 g; Kw. tł. nasy.: 40.02 g; Węglowodany ogółem: 375.66 g; W tym cukry: 62.84 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2339.75 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 57.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 361.28 g; W tym cukry: 65.03 g; Błonnik pok.: 16.07 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 1311.19 kcal; Białko ogółem: 72.75 g; Tłuszcz: 34.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 179.66 g; W tym cukry: 41.19 g; Błonnik pok.: 11.45 g; Sól: 3.68 g;	Wartość energetyczna: 2563.95 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 389.72 g; W tym cukry: 87.33 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2327.69 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 334.75 g; W tym cukry: 31.10 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2410.95 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 369.27 g; W tym cukry: 85.97 g; Błonnik pok.: 16.03 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 1900.67 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 266.53 g; W tym cukry: 83.24 g; Błonnik pok.: 11.84 g; Sól: 4.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-14 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 65 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 65 g (<u>GLU PSZ.</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 Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml					
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 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	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 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	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 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	Krupnik jęczmienny () 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Pulpet rybny (Łosoś) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	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>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata 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>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g
PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2372.46 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 372.61 g; W tym cukry: 93.06 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 9.71 g;				Wartość energetyczna: 2505.18 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 61.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 393.16 g; W tym cukry: 106.20 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 6.72 g;		
	Wartość energetyczna: 1390.91 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 35.18 g; Kw. tł. nasy.: 7.63 g; Węglowodany ogółem: 196.14 g; W tym cukry: 57.41 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 5.56 g;				Wartość energetyczna: 2494.66 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 400.95 g; W tym cukry: 134.65 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 6.70 g;		
	Wartość energetyczna: 2025.69 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 296.09 g; W tym cukry: 35.29 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 10.65 g;				Wartość energetyczna: 2570.08 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 61.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 413.87 g; W tym cukry: 142.93 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 6.34 g;		
	Wartość energetyczna: 2140.44 kcal; Białko ogółem: 72.54 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 332.96 g; W tym cukry: 152.45 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 4.31 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-15 sobota	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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	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 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)					
	II ŚN	Maślanka 150 ml (MLE.)											
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml					
	PD	Jabłko 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.) 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 strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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 strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) 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 strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna granulowana 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.) 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 strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g 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 strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna granulowana 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.) 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 strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) 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 strzępiasta zielona 20 g					
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt				Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2370.53 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Tłuszcz: 56.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 392.76 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2375.62 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 52.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 393.32 g; W tym cukry: 90.17 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 1302.34 kcal; Białko ogółem: 67.43 g; Tłuszcz: 26.27 g; Kw. tł. nasy.: 10.46 g; Węglowodany ogółem: 209.29 g; W tym cukry: 66.56 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 2355.02 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 53.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 385.85 g; W tym cukry: 111.30 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2082.71 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 52.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 329.04 g; W tym cukry: 63.70 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2291.38 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 53.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 370.55 g; W tym cukry: 110.83 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 1847.29 kcal; Białko ogółem: 73.29 g; Tłuszcz: 46.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 293.61 g; W tym cukry: 107.98 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 4.77 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-16 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Rzodkiew biała 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, 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>) Sałata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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 Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, 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>) Rzodkiew biała 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)
	II SN			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa 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>) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) <u>może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) <u>może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2530.60 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 390.53 g; W tym cukry: 82.83 g; Błonnik pok.: 44.41 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2431.06 kcal; Białko ogółem: 116.17 g; Tłuszcz: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 379.49 g; W tym cukry: 85.44 g; Błonnik pok.: 37.20 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 1286.95 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 21.38 g; Kw. tł. nasy.: 8.43 g; Węglowodany ogółem: 198.74 g; W tym cukry: 58.23 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2531.76 kcal; Białko ogółem: 113.65 g; Tłuszcz: 51.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 409.92 g; W tym cukry: 131.27 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 1966.25 kcal; Białko ogółem: 112.99 g; Tłuszcz: 43.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 296.31 g; W tym cukry: 50.16 g; Błonnik pok.: 36.67 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2531.76 kcal; Białko ogółem: 113.65 g; Tłuszcz: 51.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 409.92 g; W tym cukry: 131.27 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2109.03 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 50.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 331.21 g; W tym cukry: 127.69 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 5.09 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,