

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (łosóś) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (łosóś) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (łosóś) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (łosóś) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (łosóś) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (łosóś) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (łosóś) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g
II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dynia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Filet z kurczaka gotowany 80 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dynia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dynia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dynia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dynia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2174.04 kcal; Białko ogółem: 98.76 g; Tłuszcz: 49.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 345.90 g; W tym cukry: 76.15 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2178.64 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 43.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 349.96 g; W tym cukry: 83.41 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 1327.04 kcal; Białko ogółem: 82.63 g; Tłuszcz: 21.57 g; Kw. tł. nasy.: 8.14 g; Węglowodany ogółem: 206.12 g; W tym cukry: 85.16 g; Błonnik pok.: 17.93 g; Sól: 4.56 g;	Wartość energetyczna: 2254.84 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 43.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 370.89 g; W tym cukry: 120.49 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 1972.61 kcal; Białko ogółem: 104.45 g; Tłuszcz: 49.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 293.01 g; W tym cukry: 45.17 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2214.94 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 43.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 360.91 g; W tym cukry: 110.51 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 1881.54 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 41.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 292.27 g; W tym cukry: 108.44 g; Błonnik pok.: 18.70 g; Sól: 4.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) 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 (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 (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) 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 (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) 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 (MLE)
II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE)	
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			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 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) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 (GLU PSZ, MLE)	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 (GLU PSZ, MLE)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2287.13 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 360.48 g; W tym cukry: 80.74 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2287.21 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 54.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 364.93 g; W tym cukry: 90.85 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 1421.14 kcal; Białko ogółem: 83.50 g; Tłuszcz: 40.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 192.67 g; W tym cukry: 32.94 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2432.21 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 328.70 g; W tym cukry: 98.00 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2299.71 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 326.24 g; W tym cukry: 34.10 g; Błonnik pok.: 40.55 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2106.77 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 56.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 319.50 g; W tym cukry: 84.57 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 1746.42 kcal; Białko ogółem: 80.39 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 246.61 g; W tym cukry: 80.11 g; Błonnik pok.: 18.55 g; Sól: 5.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-08 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser topiony Cheddar plastry 12,5g 4 szt (MLE.) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 30 g	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 (GLUPSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, 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 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 30 g	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.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, 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 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, 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 (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.)
	II/ŚN			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	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 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.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g 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.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g 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.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2188.61 kcal; Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz: 51.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 357.35 g; W tym cukry: 89.91 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2165.94 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 43.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 362.03 g; W tym cukry: 93.08 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 1246.54 kcal; Białko ogółem: 64.49 g; Tłuszcz: 17.93 g; Kw. tł. nasy.: 6.88 g; Węglowodany ogółem: 218.21 g; W tym cukry: 80.78 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 4.73 g;	Wartość energetyczna: 2182.18 kcal; Białko ogółem: 84.40 g; Tłuszcz: 42.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 375.89 g; W tym cukry: 133.29 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 1914.93 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 38.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 327.40 g; W tym cukry: 83.42 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2160.44 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 42.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 368.23 g; W tym cukry: 129.03 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 1867.18 kcal; Białko ogółem: 73.28 g; Tłuszcz: 40.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 313.57 g; W tym cukry: 128.53 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 5.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-09 czwartek	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	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.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g
	II ŚN		Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			
2025-01-09 czwartek	Obiad Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 200 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 200 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 200 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) 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 () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 150 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 150 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
2025-01-09 czwartek	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.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (SOJ, MLE.)	Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (SOJ, MLE.)	Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE.)	Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE.)	Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (SOJ, MLE.)	Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (SOJ, MLE.)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2162.48 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 39.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 371.64 g; W tym cukry: 76.78 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2203.83 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 39.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 376.44 g; W tym cukry: 78.85 g; Błonnik pok.: 17.50 g; Sól: 5.17 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: 2146.16 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 41.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 359.04 g; W tym cukry: 96.18 g; Błonnik pok.: 18.52 g; Sól: 4.45 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: 2134.23 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 41.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 358.82 g; W tym cukry: 96.18 g; Błonnik pok.: 18.52 g; Sól: 4.24 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-10 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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 Połudwica 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 Połudwica 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>) Płatki pszenne 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 Połudwica 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 Połudwica 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>) Płatki pszenne 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 Połudwica 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>) Płatki pszenne 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>) Połudwica 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 Połudwica 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>) Płatki pszenne 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>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g
	I i SN	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 tartą 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 tartą 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	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	Jabłko pieczone 150 g	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>)	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2676.37 kcal; Białko ogółem: 101.59 g; Tłuszcz: 74.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 410.97 g; W tym cukry: 111.69 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2616.33 kcal; Białko ogółem: 101.33 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 392.73 g; W tym cukry: 92.84 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 6.07 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: 2826.27 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 78.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 436.11 g; W tym cukry: 125.25 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 6.98 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: 2753.71 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 424.42 g; W tym cukry: 113.35 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2201.62 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 325.73 g; W tym cukry: 112.65 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 4.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-11 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE,) 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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE,) 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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) 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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE,) 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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (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,) 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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE,) 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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE,) 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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,)
	II ŚN			Twaróg półtłusty 30 g (MLE,)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)		Twaróg półtłusty 30 g (MLE,)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) 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		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,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pasztet z fasoli () 30 g (GLU PSZ, JAJ.) 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,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) 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,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) 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,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) 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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2530.77 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 386.91 g; W tym cukry: 82.12 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2482.41 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 382.26 g; W tym cukry: 83.73 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 1442.15 kcal; Białko ogółem: 76.59 g; Tłuszcz: 43.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 196.76 g; W tym cukry: 53.47 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 2401.81 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 67.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 361.05 g; W tym cukry: 97.92 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 2251.92 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 320.67 g; W tym cukry: 55.09 g; Błonnik pok.: 38.25 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2427.89 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 366.97 g; W tym cukry: 98.85 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2048.28 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 289.03 g; W tym cukry: 96.64 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 4.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-12 niedziela	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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	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 (GLUPSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	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 (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	II ŚN	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)						
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g 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 (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata 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: 2876.19 kcal; Białko ogółem: 136.29 g; Tłuszcz: 94.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 383.92 g; W tym cukry: 108.72 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2783.09 kcal; Białko ogółem: 143.32 g; Tłuszcz: 82.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 379.44 g; W tym cukry: 102.87 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 6.92 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: 2763.49 kcal; Białko ogółem: 143.23 g; Tłuszcz: 85.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 366.52 g; W tym cukry: 124.30 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 6.07 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: 2763.49 kcal; Białko ogółem: 143.23 g; Tłuszcz: 85.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 366.52 g; W tym cukry: 124.30 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2418.40 kcal; Białko ogółem: 132.69 g; Tłuszcz: 82.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 298.50 g; W tym cukry: 123.52 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 5.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-13 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</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 ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</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 ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Chleb Graham 40 g (<u>GLU 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 ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</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 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 ŻYT</u> , <u>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 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 ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</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> ,) 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 ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) 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 bez cukru- wyr.bisz-tł 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-tł 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU 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 PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Knedle z truskawkami * 5 szt. 280 g (<u>GLU 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 PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Knedle z truskawkami * 5 szt. 280 g (<u>GLU 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 PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Knedle z truskawkami * 4 szt. 220 g (<u>GLU 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 PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Knedle z truskawkami * 4 szt. 220 g (<u>GLU 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 PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU 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 Mix sałat 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> ,) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</u> ,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</u> ,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU 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 Mix sałat 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> ,) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</u> ,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU 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 Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</u> ,) Pomidor 80 g Mix sałat 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 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 PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2457.00 kcal; Białko ogółem: 80.05 g; Tłuszcz: 65.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 394.97 g; W tym cukry: 90.52 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2268.21 kcal; Białko ogółem: 79.17 g; Tłuszcz: 49.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 386.42 g; W tym cukry: 92.15 g; Błonnik pok.: 19.17 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 1499.01 kcal; Białko ogółem: 67.92 g; Tłuszcz: 32.08 g; Kw. tł. nasy.: 12.88 g; Węglowodany ogółem: 244.74 g; W tym cukry: 73.02 g; Błonnik pok.: 20.30 g; Sól: 3.73 g;	Wartość energetyczna: 2360.75 kcal; Białko ogółem: 70.60 g; Tłuszcz: 50.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 419.10 g; W tym cukry: 119.83 g; Błonnik pok.: 15.87 g; Sól: 4.03 g;	Wartość energetyczna: 2283.69 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 344.60 g; W tym cukry: 52.75 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2360.75 kcal; Białko ogółem: 70.60 g; Tłuszcz: 50.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 419.10 g; W tym cukry: 119.83 g; Błonnik pok.: 15.87 g; Sól: 4.03 g;	Wartość energetyczna: 1923.45 kcal; Białko ogółem: 62.08 g; Tłuszcz: 48.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 322.05 g; W tym cukry: 95.98 g; Błonnik pok.: 15.47 g; Sól: 3.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (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 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)
II ŚN				Wafle ryżowe 30 g			
Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet drobiowy panierowany 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) 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 grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet drobiowy panierowany 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna 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 grysiem 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 jabłko 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 Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 55 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 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 Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 55 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 55 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Drożdżówka mini 50g	50 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Wartość energetyczna: 2446.03 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 82.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 350.85 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2245.06 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz: 52.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 358.24 g; W tym cukry: 73.28 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 1351.59 kcal; Białko ogółem: 71.06 g; Tłuszcz: 27.99 g; Kw. tł. nasy.: 10.47 g; Węglowodany ogółem: 217.08 g; W tym cukry: 64.01 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 4.45 g;	Wartość energetyczna: 2710.83 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz: 83.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 403.13 g; W tym cukry: 82.42 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2132.25 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 314.21 g; W tym cukry: 62.50 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2475.31 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 53.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 409.68 g; W tym cukry: 86.78 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 1882.08 kcal; Białko ogółem: 78.03 g; Tłuszcz: 49.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 291.87 g; W tym cukry: 64.41 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 6.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Paprykarz rybno (łosos) -warzywny() 30 g (RYB.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Paprykarz rybno (łosos) -warzywny() 30 g (RYB.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Paprykarz rybno (łosos) -warzywny() 30 g (RYB.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Paprykarz rybno (łosos) -warzywny() 30 g (RYB.)	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.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Paprykarz rybno (łosos) -warzywny() 30 g (RYB.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Paprykarz rybno (łosos) -warzywny() 30 g (RYB.)	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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Paprykarz rybno (łosos) -warzywny() 30 g (RYB.)
II ŚN	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)						
Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 200 g (MLE, SO2.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 200 g (MLE, SO2.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Jabłko 1 szt 1 szt						
Kolacja	Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) 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.) 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.) Sałata zielona 20 g Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g	Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2441.87 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 62.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 389.89 g; W tym cukry: 86.72 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2376.07 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 56.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 382.76 g; W tym cukry: 83.93 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 6.68 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: 2369.27 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 382.04 g; W tym cukry: 97.16 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 5.68 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: 2369.27 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 382.04 g; W tym cukry: 97.16 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 5.68 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Pasztet z fasoli () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ser mozzarella kulki 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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 (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) 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 (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasztet z fasoli () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella kulki 30 g (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.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasztet z fasoli () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella kulki 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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 (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g 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 (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 30 g (MLE.)
II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)						
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wp () 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wp (-) dieta 100 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Sos boloński z mięsa wp (-) dieta 100 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wp (-) dieta 100 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wp (-) dieta 100 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wp (-) dieta 100 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wp (-) dieta 100 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g
PD			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
Kolacja	Serek Fromage 40 g (GLU PSZ, MLE.) 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.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)		Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2504.53 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 78.80 g; Kw. tł. nasy.: 39.52 g; Węglowodany ogółem: 367.86 g; W tym cukry: 61.99 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2296.25 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 353.48 g; W tym cukry: 64.18 g; Błonnik pok.: 15.02 g; Sól: 5.21 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: 2520.45 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 381.92 g; W tym cukry: 86.48 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sól: 4.49 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: 2367.45 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 361.47 g; W tym cukry: 85.12 g; Błonnik pok.: 14.98 g; Sól: 5.27 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 65 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 65 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g
II ŚN			Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE.)	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	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) 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 (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) 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 (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD			Jabłko 1 szt 1 szt	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2376.34 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 372.61 g; W tym cukry: 93.06 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2539.23 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 393.16 g; W tym cukry: 106.20 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 1424.96 kcal; Białko ogółem: 82.02 g; Tłuszcz: 40.09 g; Kw. tł. nasy.: 7.96 g; Węglowodany ogółem: 196.14 g; W tym cukry: 57.41 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2528.71 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 400.95 g; W tym cukry: 134.65 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2059.74 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 296.09 g; W tym cukry: 35.29 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2604.13 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 413.87 g; W tym cukry: 142.93 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2059.57 kcal; Białko ogółem: 74.93 g; Tłuszcz: 56.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 324.26 g; W tym cukry: 152.27 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 4.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-18 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 50g 1 szt (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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (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 50g 1 szt (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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (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 50g 1 szt (GLU PSZ.) 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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (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 50g 1 szt (GLU PSZ.) 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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (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 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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 50g 1 szt (GLU PSZ.) 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 50g 1 szt (GLU PSZ.) 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: 2338.93 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 56.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 385.39 g; W tym cukry: 90.89 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 8.14 g;		Wartość energetyczna: 2344.02 kcal; Białko ogółem: 92.53 g; Tłuszcz: 52.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 385.95 g; W tym cukry: 90.31 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 1314.24 kcal; Białko ogółem: 67.91 g; Tłuszcz: 27.17 g; Kw. tł. nasy.: 11.26 g; Węglowodany ogółem: 209.72 g; W tym cukry: 67.55 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 2279.92 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 370.68 g; W tym cukry: 110.59 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2094.61 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 53.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 329.47 g; W tym cukry: 64.69 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2216.28 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 355.38 g; W tym cukry: 110.12 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1859.19 kcal; Białko ogółem: 73.77 g; Tłuszcz: 47.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 294.04 g; W tym cukry: 108.97 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 4.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-19 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Rzodkiew biała 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Sałata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, 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,) Rzodkiew biała 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE,)
	II ŚN			Maślanka 200 ml (MLE,)	Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 250 ml (MLE,)	Maślanka 200 ml (MLE,)	Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 250 ml (MLE,)	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) 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 (GLU PSZ, SEL,) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) 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 (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) 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,) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt
PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ,)	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ,)	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,)	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,)		
	Wartość energetyczna: 2485.45 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 382.63 g; W tym cukry: 81.39 g; Błonnik pok.: 42.51 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2385.91 kcal; Białko ogółem: 114.13 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 371.59 g; W tym cukry: 84.00 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 6.40 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: 2443.11 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 49.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 394.22 g; W tym cukry: 128.98 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 5.59 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: 2443.11 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 49.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 394.22 g; W tym cukry: 128.98 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2107.38 kcal; Białko ogółem: 86.83 g; Tłuszcz: 50.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 331.11 g; W tym cukry: 127.10 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 5.07 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,