

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasztet z fasoli* 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	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 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasztet z fasoli* 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)						
	Obiad	Krem z kukinii z grzankami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem z kukinii z grzankami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krem z kukinii z grzankami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z serem* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem z kukinii z grzankami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* b/c 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krem z kukinii z grzankami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem z kukinii z grzankami* 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Nektarynka 1 szt 1 szt					Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g	Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g
PN		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2498.85 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 375.32 g; W tym cukry: 93.57 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2447.45 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 378.32 g; W tym cukry: 93.56 g; Błonnik pok.: 18.97 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 1246.67 kcal; Białko ogółem: 69.37 g; Tłuszcz: 30.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 178.94 g; W tym cukry: 61.13 g; Błonnik pok.: 13.46 g; Sól: 4.12 g;	Wartość energetyczna: 2394.95 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 368.64 g; W tym cukry: 116.50 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2067.04 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 295.87 g; W tym cukry: 60.42 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2425.85 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 368.50 g; W tym cukry: 110.89 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2038.52 kcal; Białko ogółem: 83.90 g; Tłuszcz: 59.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 297.40 g; W tym cukry: 108.42 g; Błonnik pok.: 18.00 g; Sól: 5.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-08 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	
	II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)						
	Obiad	Brokulowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos meksykański z fasolą 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokulowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Brokulowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokulowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Brokulowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokulowa z ziemniakami* 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt					Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rzodkiew biała 100 g	Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g	Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g	Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)						Banan 1szt. 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2294.48 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 50.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 361.47 g; W tym cukry: 63.53 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2315.08 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 48.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 363.53 g; W tym cukry: 75.62 g; Błonnik pok.: 17.20 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 1290.17 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 23.25 g; Kw. tł. nasy.: 10.44 g; Węglowodany ogółem: 197.17 g; W tym cukry: 44.96 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 4.55 g;	Wartość energetyczna: 2449.36 kcal; Białko ogółem: 114.77 g; Tłuszcz: 49.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 398.16 g; W tym cukry: 90.60 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 1988.61 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 44.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 308.81 g; W tym cukry: 47.99 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2441.18 kcal; Białko ogółem: 114.14 g; Tłuszcz: 48.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 395.58 g; W tym cukry: 90.77 g; Błonnik pok.: 20.05 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2401.58 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 340.02 g; W tym cukry: 125.40 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sól: 5.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-09 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)				Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2122.65 kcal; Białko ogółem: 82.85 g; Tłuszcz: 52.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 341.34 g; W tym cukry: 59.46 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2205.28 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz: 57.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 345.71 g; W tym cukry: 65.48 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 1243.60 kcal; Białko ogółem: 62.42 g; Tłuszcz: 34.41 g; Kw. tł. nasy.: 8.53 g; Węglowodany ogółem: 182.23 g; W tym cukry: 42.65 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2464.52 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 384.25 g; W tym cukry: 93.28 g; Błonnik pok.: 17.70 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 1943.49 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 51.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 296.45 g; W tym cukry: 42.00 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2496.75 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 383.04 g; W tym cukry: 96.87 g; Błonnik pok.: 18.28 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2078.47 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 301.32 g; W tym cukry: 95.05 g; Błonnik pok.: 15.92 g; Sól: 5.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyunka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Szyunka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Szyunka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Szyunka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Szyunka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Szyunka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)
	II SN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Zieminiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Zieminiaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Zieminiaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Zieminiaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Zieminiaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Zieminiaczana * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g
	PD			Brzoskwinia 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	
		Wartość energetyczna: 2609.98 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 414.84 g; W tym cukry: 83.92 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2463.09 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 75.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 374.53 g; W tym cukry: 89.95 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 1449.36 kcal; Białko ogółem: 69.72 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 11.44 g; Węglowodany ogółem: 196.79 g; W tym cukry: 62.55 g; Błonnik pok.: 20.18 g; Sól: 4.65 g;	Wartość energetyczna: 2472.49 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 364.18 g; W tym cukry: 103.59 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2227.79 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 309.24 g; W tym cukry: 47.18 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2497.49 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 79.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 370.43 g; W tym cukry: 110.44 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2274.81 kcal; Białko ogółem: 91.20 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 316.70 g; W tym cukry: 111.17 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 5.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-11 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet rybny (Łosoś) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
PN	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
Wartość energetyczna: 2415.23 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 375.25 g; W tym cukry: 113.61 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 6.13 g;		Wartość energetyczna: 2548.56 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 74.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 383.46 g; W tym cukry: 109.28 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 1375.67 kcal; Białko ogółem: 71.32 g; Tłuszcz: 45.28 g; Kw. tł. nasy.: 10.72 g; Węglowodany ogółem: 180.03 g; W tym cukry: 53.21 g; Błonnik pok.: 19.85 g; Sól: 3.45 g;	Wartość energetyczna: 2528.02 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 385.39 g; W tym cukry: 151.04 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2097.96 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 297.27 g; W tym cukry: 64.87 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2580.96 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 77.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 384.99 g; W tym cukry: 145.76 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 2031.90 kcal; Białko ogółem: 72.59 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 299.19 g; W tym cukry: 143.26 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 3.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-12 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)
	II SN			Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta - zmielony 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Arbuz 150 g				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka wiosenna 100 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka wiosenna 100 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka wiosenna 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka wiosenna 100 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2660.15 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 86.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 399.91 g; W tym cukry: 115.32 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2250.81 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 342.05 g; W tym cukry: 82.28 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 1301.85 kcal; Białko ogółem: 69.69 g; Tłuszcz: 37.98 g; Kw. tł. nasy.: 10.91 g; Węglowodany ogółem: 181.29 g; W tym cukry: 64.95 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2566.38 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 82.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 365.19 g; W tym cukry: 108.40 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2315.35 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 340.97 g; W tym cukry: 67.33 g; Błonnik pok.: 41.00 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2251.21 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 63.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 335.69 g; W tym cukry: 104.72 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 1851.14 kcal; Białko ogółem: 80.88 g; Tłuszcz: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 261.91 g; W tym cukry: 106.62 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 5.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	
	II ŚN	Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>)						
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z twaróżkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2660.52 kcal; Białko ogółem: 139.27 g; Tłuszcz: 94.62 g; Kw. tł. nasy.: 38.60 g; Węglowodany ogółem: 322.12 g; W tym cukry: 71.75 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2524.91 kcal; Białko ogółem: 136.05 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 337.05 g; W tym cukry: 79.14 g; Błonnik pok.: 15.98 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 1713.20 kcal; Białko ogółem: 123.61 g; Tłuszcz: 52.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 196.33 g; W tym cukry: 62.81 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2806.05 kcal; Białko ogółem: 148.99 g; Tłuszcz: 96.91 g; Kw. tł. nasy.: 39.28 g; Węglowodany ogółem: 342.89 g; W tym cukry: 111.26 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2398.63 kcal; Białko ogółem: 148.79 g; Tłuszcz: 82.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 281.52 g; W tym cukry: 37.70 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2620.04 kcal; Białko ogółem: 140.70 g; Tłuszcz: 74.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 352.24 g; W tym cukry: 116.22 g; Błonnik pok.: 18.45 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 1829.83 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 46.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 275.60 g; W tym cukry: 115.70 g; Błonnik pok.: 15.07 g; Sól: 7.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SO2.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SO2.</u>)		
	Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml		Risotto z warzywami i tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD	Arbuz 150 g						
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2216.45 kcal; Białko ogółem: 82.29 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 345.83 g; W tym cukry: 81.76 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2277.96 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 351.05 g; W tym cukry: 84.30 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 1285.90 kcal; Białko ogółem: 62.65 g; Tłuszcz: 37.21 g; Kw. tł. nasy.: 13.13 g; Węglowodany ogółem: 186.00 g; W tym cukry: 68.62 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 4.33 g;	Wartość energetyczna: 2498.25 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 387.54 g; W tym cukry: 105.67 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2101.06 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 312.23 g; W tym cukry: 56.66 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2509.36 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 387.18 g; W tym cukry: 105.78 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2178.13 kcal; Białko ogółem: 81.44 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 321.53 g; W tym cukry: 103.93 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 5.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) 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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g
	II SN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)						
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, JECZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, JECZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, JECZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, JECZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU PSZ, JECZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
	Kolacja	Półdewica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Półdewica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Półdewica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Półdewica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Półdewica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Półdewica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Półdewica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)					Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2519.68 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 389.19 g; W tym cukry: 58.98 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2475.94 kcal; Białko ogółem: 110.43 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 378.07 g; W tym cukry: 63.16 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 1384.74 kcal; Białko ogółem: 79.17 g; Tłuszcz: 32.88 g; Kw. tł. nasy.: 13.29 g; Węglowodany ogółem: 200.34 g; W tym cukry: 37.99 g; Błonnik pok.: 17.78 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2521.53 kcal; Białko ogółem: 112.47 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 386.51 g; W tym cukry: 80.49 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2086.58 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 53.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 308.52 g; W tym cukry: 42.25 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2491.34 kcal; Białko ogółem: 111.84 g; Tłuszcz: 65.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 371.70 g; W tym cukry: 81.14 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 1996.54 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 58.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 282.85 g; W tym cukry: 78.43 g; Błonnik pok.: 17.93 g; Sól: 5.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-16 środa	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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem 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) Kalarepa 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN			Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)		
	Obiad	Grycikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 80 g (GLU PSZ, JAJ) Salata zielona z kefirem 70 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 80 g (GLU PSZ) Salata zielona z kefirem 60 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos brokułowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Salata zielona z kefirem 70 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 80 g (GLU PSZ) Sos brokułowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Salata zielona z kefirem 70 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grycikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Kotlet drobiowy panierowany 80 g (GLU PSZ, JAJ) Salata zielona z kefirem 70 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Grycikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 80 g (GLU PSZ) Salata zielona z kefirem 60 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos brokułowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Salata zielona z kefirem 70 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grycikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 80 g (GLU PSZ) Salata zielona z kefirem 60 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos brokułowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Grycikowa * 250 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 80 g (GLU PSZ) Salata zielona z kefirem 60 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos brokułowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wędprzowych pieczoney 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Pomidor 80 g Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Pomidor 80 g Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)			Kanapka z twarżkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twarżg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2392.91 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 370.50 g; W tym cukry: 86.94 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2364.58 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 372.39 g; W tym cukry: 90.91 g; Błonnik pok.: 17.28 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 1343.43 kcal; Białko ogółem: 81.03 g; Tłuszcz: 28.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 196.11 g; W tym cukry: 63.20 g; Błonnik pok.: 18.01 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 2558.53 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 410.68 g; W tym cukry: 136.57 g; Błonnik pok.: 19.84 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 1872.66 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 46.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 284.32 g; W tym cukry: 36.48 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2542.78 kcal; Białko ogółem: 103.18 g; Tłuszcz: 56.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 409.76 g; W tym cukry: 138.04 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2191.11 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 341.74 g; W tym cukry: 137.70 g; Błonnik pok.: 17.60 g; Sól: 4.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-17 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 JĘCZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 JĘCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)
	II ŚN	Twaróg półtłusty 30 g (MLE)						
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Makaron 200 g (GLU PSZ)	Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Makaron 200 g (GLU PSZ)	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Makaron 200 g (GLU PSZ)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Makaron 200 g (GLU PSZ)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Makaron 200 g (GLU PSZ)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt						
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb 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) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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 Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa 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	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (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	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)							
	Wartość energetyczna: 2270.76 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 336.55 g; W tym cukry: 71.81 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2335.35 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 352.03 g; W tym cukry: 71.60 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 1264.19 kcal; Białko ogółem: 72.05 g; Tłuszcz: 38.83 g; Kw. tł. nasy.: 11.71 g; Węglowodany ogółem: 164.92 g; W tym cukry: 39.85 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2298.96 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 336.56 g; W tym cukry: 86.75 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 1989.35 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 286.15 g; W tym cukry: 46.16 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2421.75 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 367.47 g; W tym cukry: 109.64 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2037.75 kcal; Białko ogółem: 86.04 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 295.04 g; W tym cukry: 107.96 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 5.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-18 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Biskopki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Obiad	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Arbuz 150 g	Banan 1szt. 1 szt	Arbuz 150 g	Banan 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2697.63 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 75.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 404.90 g; W tym cukry: 103.55 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2452.30 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 395.71 g; W tym cukry: 105.01 g; Błonnik pok.: 16.36 g; Sól: 4.18 g;	Wartość energetyczna: 1367.93 kcal; Białko ogółem: 85.50 g; Tłuszcz: 28.90 g; Kw. tł. nasy.: 8.65 g; Węglowodany ogółem: 201.68 g; W tym cukry: 44.37 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 4.20 g;	Wartość energetyczna: 2658.03 kcal; Białko ogółem: 105.43 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 429.03 g; W tym cukry: 143.62 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sól: 3.60 g;	Wartość energetyczna: 2217.90 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 325.84 g; W tym cukry: 49.04 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2597.70 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 54.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 429.99 g; W tym cukry: 142.69 g; Błonnik pok.: 18.68 g; Sól: 3.62 g;	Wartość energetyczna: 2266.14 kcal; Białko ogółem: 80.79 g; Tłuszcz: 61.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 355.04 g; W tym cukry: 140.79 g; Błonnik pok.: 15.46 g; Sól: 2.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-19 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE,może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE,może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE,może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE,może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE,może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Platki 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE,może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Platki 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE,może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)						
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt						
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
RN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	
Wartość energetyczna: 2329.89 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 359.98 g; W tym cukry: 73.24 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 9.44 g;		Wartość energetyczna: 2256.56 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 362.07 g; W tym cukry: 75.67 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 1400.37 kcal; Białko ogółem: 66.72 g; Tłuszcz: 39.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 205.31 g; W tym cukry: 49.18 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2440.74 kcal; Białko ogółem: 84.75 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 375.01 g; W tym cukry: 108.25 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2068.16 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 318.03 g; W tym cukry: 52.45 g; Błonnik pok.: 37.50 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2317.01 kcal; Białko ogółem: 82.51 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 371.52 g; W tym cukry: 108.25 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 1856.57 kcal; Białko ogółem: 64.78 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 286.86 g; W tym cukry: 106.11 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 5.38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-20 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser topiony 40 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Mus- Przecier owocowy jablko-rokitnik 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Mus- Przecier owocowy jablko-rokitnik 100g (tubka) 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mizeria 200 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Schab gotowany 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Mizeria 200 g (MLE.) Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mizeria 200 g (MLE.) Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mieso wieprzowe mielone w sosie wł 60 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2328.36 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 345.21 g; W tym cukry: 68.41 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2186.01 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 337.39 g; W tym cukry: 66.73 g; Błonnik pok.: 15.43 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 1369.56 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz: 27.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 198.49 g; W tym cukry: 31.00 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2171.45 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 338.71 g; W tym cukry: 98.88 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2175.35 kcal; Białko ogółem: 114.04 g; Tłuszcz: 53.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 326.17 g; W tym cukry: 47.04 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2181.41 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 48.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 337.87 g; W tym cukry: 93.96 g; Błonnik pok.: 18.00 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 1805.69 kcal; Białko ogółem: 76.97 g; Tłuszcz: 51.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 259.88 g; W tym cukry: 92.51 g; Błonnik pok.: 14.48 g; Sól: 5.29 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,