

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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	
2025-04-14 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 JĘCZ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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,</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 z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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 Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 30 g	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>) 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, 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 JĘCZ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) 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 dyni 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 dyni 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 dyni z grzankami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem z dyni 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 dyni 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 dyni 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	Kiwi 1 szt 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	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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Salata 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 jablko 100g (tubka) 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2319.99 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 352.57 g; W tym cukry: 93.94 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2316.05 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 55.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 362.02 g; W tym cukry: 94.68 g; Błonnik pok.: 18.43 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 1239.47 kcal; Białko ogółem: 69.08 g; Tłuszcz: 30.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.48 g; Węglowodany ogółem: 177.01 g; W tym cukry: 58.34 g; Błonnik pok.: 13.87 g; Sól: 4.13 g;	Wartość energetyczna: 2195.84 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 52.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 345.60 g; W tym cukry: 114.53 g; Błonnik pok.: 16.56 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 1928.44 kcal; Białko ogółem: 86.55 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 277.63 g; W tym cukry: 58.75 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2294.45 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 352.20 g; W tym cukry: 112.01 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 1944.66 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 54.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 285.75 g; W tym cukry: 109.23 g; Błonnik pok.: 17.61 g; Sól: 5.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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	
2025-04-15 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 kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 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 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 Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g	Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)						Banan 1szt. 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2324.16 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 54.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 360.17 g; W tym cukry: 66.35 g; Błonnik pok.: 23.59 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięcia podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięcia łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięcia 1-3 mielona
2025-04-16 środa	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 150 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, S02.)			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, S02.)	
	Wartość energetyczna: 2120.94 kcal; Białko ogółem: 83.95 g; Tłuszcz: 49.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 345.64 g; W tym cukry: 59.00 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2229.97 kcal; Białko ogółem: 86.32 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 355.81 g; W tym cukry: 66.99 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 1268.29 kcal; Białko ogółem: 62.22 g; Tłuszcz: 33.02 g; Kw. tł. nasy.: 7.72 g; Węglowodany ogółem: 192.33 g; W tym cukry: 44.16 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 2462.81 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 388.55 g; W tym cukry: 92.82 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 1941.78 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 48.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 300.75 g; W tym cukry: 41.54 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2521.44 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 393.14 g; W tym cukry: 98.38 g; Błonnik pok.: 19.40 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2103.16 kcal; Białko ogółem: 76.87 g; Tłuszcz: 63.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 311.42 g; W tym cukry: 96.56 g; Błonnik pok.: 17.04 g; Sól: 5.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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
2025-04-17 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* dieta 80 g (<u>MLE, 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* dieta 80 g (<u>MLE, 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, 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* dieta 80 g (<u>MLE, 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* dieta 80 g (<u>MLE, 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* dieta 80 g (<u>MLE, 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	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemniaczana * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, 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 śniadaniwym (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: 2676.69 kcal; Białko ogółem: 88.47 g; Tłuszcz: 70.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 447.74 g; W tym cukry: 115.49 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 10.98 g;		Wartość energetyczna: 2385.80 kcal; Białko ogółem: 91.88 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 372.33 g; W tym cukry: 90.82 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 1397.07 kcal; Białko ogółem: 69.64 g; Tłuszcz: 43.83 g; Kw. tł. nasy.: 11.08 g; Węglowodany ogółem: 200.84 g; W tym cukry: 70.27 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 2539.20 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 71.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 397.08 g; W tym cukry: 135.16 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2175.50 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 72.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 313.29 g; W tym cukry: 54.90 g; Błonnik pok.: 37.58 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2420.20 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz: 71.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 368.23 g; W tym cukry: 111.31 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2197.52 kcal; Białko ogółem: 91.52 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 314.50 g; W tym cukry: 112.04 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 5.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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	
2025-04-18 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 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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 60 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 60 g (<u>MLE.</u>)	
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Jogurt truskawkowy 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 kiszzonej z olejem 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 kiszzonej z olejem 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 kiszzonej z olejem 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 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>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata 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>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata 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>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2446.89 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 366.65 g; W tym cukry: 107.38 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2552.88 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 385.87 g; W tym cukry: 111.74 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 4.52 g;	Wartość energetyczna: 1373.60 kcal; Białko ogółem: 73.43 g; Tłuszcz: 43.49 g; Kw. tł. nasy.: 11.25 g; Węglowodany ogółem: 180.65 g; W tym cukry: 53.95 g; Błonnik pok.: 19.68 g; Sól: 4.11 g;	Wartość energetyczna: 2559.68 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 80.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 376.79 g; W tym cukry: 144.81 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2123.23 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 286.88 g; W tym cukry: 56.94 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2585.28 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 76.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 387.40 g; W tym cukry: 148.22 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 4.11 g;	Wartość energetyczna: 2036.23 kcal; Białko ogółem: 78.59 g; Tłuszcz: 62.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 301.61 g; W tym cukry: 145.72 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 2.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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	
2025-04-19 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>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</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 Twaróg półtłusty 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>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</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 Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 40 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twaróg półtłusty 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>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</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 Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 130 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twaróg półtłusty 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>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</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 Twaróg półtłusty 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>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</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 Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)
	II SN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)						
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 200 g (<u>MLE.</u>) 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 drobno tarta 200 g (<u>MLE.</u>) 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 drobno tarta 200 g (<u>MLE.</u>) 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 drobno tarta 200 g (<u>MLE.</u>) 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 drobno tarta 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt						
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, 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>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 40 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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>) Pasztet z soczewicy * 60 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Pasztet z soczewicy * 60 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata 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>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2419.15 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 365.24 g; W tym cukry: 85.26 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2283.02 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 342.38 g; W tym cukry: 84.25 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 1323.10 kcal; Białko ogółem: 74.85 g; Tłuszcz: 37.59 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; Węglowodany ogółem: 182.97 g; W tym cukry: 64.58 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 2.92 g;	Wartość energetyczna: 2488.46 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 365.85 g; W tym cukry: 107.94 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2290.63 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 325.67 g; W tym cukry: 52.56 g; Błonnik pok.: 40.13 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2301.42 kcal; Białko ogółem: 99.18 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 337.16 g; W tym cukry: 103.78 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 1904.86 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 263.87 g; W tym cukry: 105.96 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 3.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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
2025-04-20 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) 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>) Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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 gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej 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 czerwonej 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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mieso 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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Mandarynka 1 szt	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Mandarynka 1 szt	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	
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>) 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 jablko 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	
Wartość energetyczna: 2583.77 kcal; Białko ogółem: 128.92 g; Tłuszcz: 87.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 328.92 g; W tym cukry: 86.82 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 10.13 g;		Wartość energetyczna: 2550.32 kcal; Białko ogółem: 133.36 g; Tłuszcz: 82.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 320.82 g; W tym cukry: 76.04 g; Błonnik pok.: 15.26 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 1501.48 kcal; Białko ogółem: 116.16 g; Tłuszcz: 52.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 147.88 g; W tym cukry: 17.39 g; Błonnik pok.: 17.80 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2535.30 kcal; Białko ogółem: 136.64 g; Tłuszcz: 89.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 302.69 g; W tym cukry: 87.93 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2358.44 kcal; Białko ogółem: 143.33 g; Tłuszcz: 82.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 279.60 g; W tym cukry: 33.09 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2451.45 kcal; Białko ogółem: 136.01 g; Tłuszcz: 84.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 289.01 g; W tym cukry: 74.72 g; Błonnik pok.: 14.33 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 1661.23 kcal; Białko ogółem: 79.59 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 212.37 g; W tym cukry: 74.20 g; Błonnik pok.: 10.95 g; Sól: 7.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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
2025-04-21 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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> , 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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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> , 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	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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> , 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	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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> , Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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> , 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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>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> , Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> , Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> , Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Buraczki gotowane 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> , Schab pieczony w rękawie 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Buraczki gotowane 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> , Schab pieczony w rękawie 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Schab pieczony w rękawie 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Buraczki gotowane 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Buraczki gotowane 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Buraczki gotowane 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 60 g (<u>GLU PSZ</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Banan 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> , Jabłko 1 szt 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> , Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 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	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
	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> , Ser żółty 50 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> , 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> , 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> , Twarożek z koperkiem 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				Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2310.36 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 345.84 g; W tym cukry: 72.22 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2270.87 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 353.67 g; W tym cukry: 76.87 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 1284.32 kcal; Białko ogółem: 76.19 g; Tłuszcz: 27.30 g; Kw. tł. nasy.: 12.83 g; Węglowodany ogółem: 194.35 g; W tym cukry: 84.12 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 2408.16 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 365.75 g; W tym cukry: 111.73 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2009.82 kcal; Białko ogółem: 105.69 g; Tłuszcz: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 295.73 g; W tym cukry: 48.47 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2318.27 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 368.00 g; W tym cukry: 113.95 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 1970.82 kcal; Białko ogółem: 73.96 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 292.92 g; W tym cukry: 112.08 g; Błonnik pok.: 19.67 g; Sól: 5.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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	
2025-04-22 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>) Pasztet z ciecierzycy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna długa krojona 80 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 Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Pasztet z ciecierzycy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pasztet z ciecierzycy* 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 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 Pasztet z ciecierzycy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pasztet z ciecierzycy* 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) 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 Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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 Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)						
	Obiad	Wielowarzywna 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	Wielowarzywna 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	Wielowarzywna 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	Wielowarzywna 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	Wielowarzywna 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	Wielowarzywna 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	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
	Kolacja	Polędwica Sopotcka 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 kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Polędwica Sopotcka 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	Polędwica Sopotcka 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	Polędwica Sopotcka 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	Polędwica Sopotcka 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 kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Polędwica Sopotcka 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	Polędwica Sopotcka 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>)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2275.86 kcal; Białko ogółem: 84.83 g; Tłuszcz: 58.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 360.96 g; W tym cukry: 61.86 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2228.21 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 52.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 357.13 g; W tym cukry: 67.64 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 1235.32 kcal; Białko ogółem: 67.80 g; Tłuszcz: 28.48 g; Kw. tł. nasy.: 9.61 g; Węglowodany ogółem: 185.04 g; W tym cukry: 44.44 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 2416.51 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 369.50 g; W tym cukry: 85.12 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2021.15 kcal; Białko ogółem: 78.63 g; Tłuszcz: 59.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 304.69 g; W tym cukry: 44.44 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2243.61 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 350.76 g; W tym cukry: 85.62 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 1930.51 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 285.29 g; W tym cukry: 83.77 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 5.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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	
2025-04-23 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) Papryka świeża 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (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) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grycikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ) Dynia z wody z dodatkiem ziół * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos brokułowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ) Sos brokułowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grycikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Kotlet drobiowy panierowany 80 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g 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 udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ) Sos brokułowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grycikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ) Dynia z wody z dodatkiem ziół * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos brokułowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Grysikowa * 250 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ) Dynia z wody z dodatkiem ziół * 100 g 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 dodatkiem surowców wlepszonych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 Sałata zielona 20 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)			Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2453.51 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 372.82 g; W tym cukry: 87.65 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2375.65 kcal; Białko ogółem: 103.76 g; Tłuszcz: 52.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 374.75 g; W tym cukry: 94.02 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 1404.03 kcal; Białko ogółem: 81.13 g; Tłuszcz: 34.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 198.42 g; W tym cukry: 63.92 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2619.13 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 413.00 g; W tym cukry: 137.28 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 1926.57 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 51.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 285.61 g; W tym cukry: 37.71 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2553.85 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 56.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 412.12 g; W tym cukry: 141.15 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2202.17 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 344.11 g; W tym cukry: 140.81 g; Błonnik pok.: 19.18 g; Sól: 4.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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
2025-04-24 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
	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 Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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
2025-04-25 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 kiszony 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 Jabłko 1 szt 1 szt 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 kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 kiszonej 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 kiszonej 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 kiszonej 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			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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) 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>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</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>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</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: 2676.95 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 393.96 g; W tym cukry: 92.40 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2452.10 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 389.27 g; W tym cukry: 97.10 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 4.30 g;	Wartość energetyczna: 1361.33 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 31.26 g; Kw. tł. nasy.: 9.40 g; Węglowodany ogółem: 193.45 g; W tym cukry: 34.74 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2637.35 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 418.09 g; W tym cukry: 132.47 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 2190.82 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 313.11 g; W tym cukry: 36.17 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2597.50 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 423.55 g; W tym cukry: 134.78 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 3.74 g;	Wartość energetyczna: 2265.94 kcal; Białko ogółem: 82.43 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 348.60 g; W tym cukry: 132.87 g; Błonnik pok.: 17.56 g; Sól: 2.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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	
2025-04-26 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 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	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>) 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	Płatki 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	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	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		Potrąwka 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 * 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		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) 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
PN	Pieczycwo 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	Pieczycwo 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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
2025-04-27 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 Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Mus- Przecier owocowy 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 Kapusta zasmażana () 200 g (GLU PSZ) 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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g 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 200 g 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 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) Sałata 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) Sałata 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) Sałata 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) Sałata 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) Sałata 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) Sałata 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) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE)		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE)	
		Wartość energetyczna: 2406.38 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 358.07 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2185.75 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 47.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 337.33 g; W tym cukry: 66.70 g; Błonnik pok.: 15.40 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 1369.30 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Tłuszcz: 27.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 198.43 g; W tym cukry: 30.97 g; Błonnik pok.: 18.78 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2207.53 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 49.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 338.93 g; W tym cukry: 97.88 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2185.05 kcal; Białko ogółem: 117.29 g; Tłuszcz: 52.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 325.27 g; W tym cukry: 42.09 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2207.53 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 49.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 338.93 g; W tym cukry: 97.88 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 1831.81 kcal; Białko ogółem: 79.11 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 260.94 g; W tym cukry: 96.43 g; Błonnik pok.: 14.55 g; Sól: 5.35 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,