

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHORZÓW

CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa		CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona	
2025-09-15 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej (mielona) 30 g	
	II ŚN		Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2160.94 kcal; Białko ogółem: 85.62 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 339.77 g; W tym cukry: 78.59 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2142.94 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 338.12 g; W tym cukry: 84.85 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 1386.16 kcal; Białko ogółem: 69.29 g; Tłuszcz: 33.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 214.05 g; W tym cukry: 85.30 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2337.60 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 58.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 374.53 g; W tym cukry: 118.41 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 1921.71 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 282.06 g; W tym cukry: 49.05 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2267.14 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 55.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 366.85 g; W tym cukry: 121.93 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 1875.60 kcal; Białko ogółem: 73.80 g; Tłuszcz: 52.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 287.14 g; W tym cukry: 117.41 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 5.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2025-09-16 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pasztet Ciecchanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona (mielona) 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u> .)
	II SN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)	
	Obiad	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Dynia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Dynia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Dynia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Dynia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 250 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana (rozdrobniona) 80 g Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Dynia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Kanaпка z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej (mielona) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Kanaпка z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Kanaпка z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2346.34 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz: 56.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 363.79 g; W tym cukry: 78.53 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2329.45 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 47.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 365.29 g; W tym cukry: 86.50 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 1406.26 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 29.36 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 191.74 g; W tym cukry: 50.71 g; Błonnik pok.: 17.72 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2517.45 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 50.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 401.34 g; W tym cukry: 129.75 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2296.52 kcal; Białko ogółem: 125.36 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 318.12 g; W tym cukry: 30.55 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2282.11 kcal; Białko ogółem: 112.87 g; Tłuszcz: 50.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 273.27 g; W tym cukry: 100.89 g; Błonnik pok.: 17.83 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 1916.00 kcal; Białko ogółem: 100.27 g; Tłuszcz: 47.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 343.68 g; W tym cukry: 99.54 g; Błonnik pok.: 14.80 g; Sól: 4.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2025-09-17 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona (mielona) 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)
	II SN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	Obiad	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (rozdrobniony) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Gruszka 1szt. 150 g			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>) Filet zapiekany drobiowy 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>) Filet zapiekany drobiowy 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy (mielona) 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2129.56 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 52.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 337.38 g; W tym cukry: 85.24 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2104.92 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 42.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 346.22 g; W tym cukry: 89.11 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1139.21 kcal; Białko ogółem: 64.70 g; Tłuszcz: 15.80 g; Kw. tł. nasy.: 5.71 g; Węglowodany ogółem: 195.01 g; W tym cukry: 73.89 g; Błonnik pok.: 19.84 g; Sól: 4.30 g;	Wartość energetyczna: 2166.16 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 42.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 367.08 g; W tym cukry: 125.77 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 1811.60 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 36.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 303.15 g; W tym cukry: 75.90 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2147.42 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 42.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 360.22 g; W tym cukry: 125.06 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 1768.19 kcal; Białko ogółem: 75.55 g; Tłuszcz: 38.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 290.47 g; W tym cukry: 124.74 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 4.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2025-09-18 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , <u>MLE</u> , Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE</u> , Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , <u>MLE</u> , Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , <u>MLE</u> , Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , <u>MLE</u> , Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , <u>MLE</u> , Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , <u>MLE</u> , Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , <u>MLE</u> , Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , <u>MLE</u> , Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u> , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona (mielona) 30 g
	II ŚN			Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> , Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * (rozdrobnione) 150 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad				Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	PD							
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona (mielona) 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2130.77 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 40.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 360.42 g; W tym cukry: 75.78 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2184.05 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 41.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 365.44 g; W tym cukry: 77.85 g; Błonnik pok.: 16.58 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 1100.34 kcal; Białko ogółem: 67.85 g; Tłuszcz: 16.28 g; Kw. tł. nasy.: 5.75 g; Węglowodany ogółem: 177.16 g; W tym cukry: 47.40 g; Błonnik pok.: 15.68 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 2162.45 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 43.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 355.62 g; W tym cukry: 95.18 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 1822.61 kcal; Białko ogółem: 85.17 g; Tłuszcz: 37.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 298.43 g; W tym cukry: 54.49 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2162.45 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 43.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 355.62 g; W tym cukry: 95.18 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 1761.45 kcal; Białko ogółem: 76.57 g; Tłuszcz: 38.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 281.93 g; W tym cukry: 93.13 g; Błonnik pok.: 15.01 g; Sól: 4.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona	
2025-09-19 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>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej (mielona) 30 g	
	II SN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)							
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 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>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 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>) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 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 Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 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 Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) (rozdrobniony) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) (rozdrobniony) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sliwka szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sliwka szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sliwka szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sliwka szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2540.47 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 71.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 381.68 g; W tym cukry: 92.80 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2601.53 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 391.72 g; W tym cukry: 98.67 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 1402.03 kcal; Białko ogółem: 82.44 g; Tłuszcz: 46.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; Węglowodany ogółem: 171.90 g; W tym cukry: 49.62 g; Błonnik pok.: 18.50 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2684.87 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 74.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 409.12 g; W tym cukry: 113.56 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2153.19 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 66.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 306.92 g; W tym cukry: 75.09 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2737.53 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 75.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 416.52 g; W tym cukry: 119.52 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2191.59 kcal; Białko ogółem: 88.95 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 321.45 g; W tym cukry: 119.08 g; Błonnik pok.: 17.45 g; Sól: 3.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHORZÓW

CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa		CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2025-09-20 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>może zawierać: RYB, OZI, MLE</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>może zawierać: RYB, OZI, MLE</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>może zawierać: RYB, OZI, MLE</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>może zawierać: RYB, OZI, MLE</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>może zawierać: RYB, OZI, MLE</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona (mielona) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>może zawierać: RYB, OZI, MLE</u> ,)
	II SN	Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u> ,)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u> ,)	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 250 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta (rozdrobniony) 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u> ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u> ,) Pasztet z soczewicy * 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u> ,) Pasztet z soczewicy * 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony (mielona) 40 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>może zawierać: RYB, OZI, MLE</u> ,)		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2509.42 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 378.97 g; W tym cukry: 76.04 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2446.46 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 66.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 372.62 g; W tym cukry: 77.78 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 1409.25 kcal; Białko ogółem: 75.21 g; Tłuszcz: 42.14 g; Kw. tł. nasy.: 12.42 g; Węglowodany ogółem: 191.59 g; W tym cukry: 49.04 g; Błonnik pok.: 19.84 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 2527.22 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 371.14 g; W tym cukry: 92.66 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2156.07 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 302.80 g; W tym cukry: 48.15 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2413.86 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 359.21 g; W tym cukry: 91.97 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 1978.92 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 275.09 g; W tym cukry: 91.13 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sól: 4.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHORZÓW

CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa		CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna		CH- TYCHY MIEJ 1000kcal		CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa		CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów		CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna		CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona	
2025-09-21 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona (mielona) 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)					
	II SN	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,)											
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem droбно tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 250 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udko gotowane 1szt. (rozdrobnione) 210 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml					
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt					Jabłko pieczone 1szt. 1 szt						
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszk 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszk 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszk 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszk 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszk 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszk 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszk 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g					
PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)				
	Wartość energetyczna: 2679.32 kcal; Białko ogółem: 134.43 g; Tłuszcz: 95.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 332.41 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2586.22 kcal; Białko ogółem: 141.46 g; Tłuszcz: 82.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 327.93 g; W tym cukry: 70.11 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 1518.42 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 153.05 g; W tym cukry: 42.96 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2614.62 kcal; Białko ogółem: 143.57 g; Tłuszcz: 87.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 322.81 g; W tym cukry: 91.54 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2350.06 kcal; Białko ogółem: 136.13 g; Tłuszcz: 87.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 271.35 g; W tym cukry: 53.15 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2614.62 kcal; Białko ogółem: 143.57 g; Tłuszcz: 87.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 322.81 g; W tym cukry: 91.54 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2196.35 kcal; Białko ogółem: 129.06 g; Tłuszcz: 82.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 243.01 g; W tym cukry: 91.01 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sól: 5.78 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2025-09-22 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Salatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Salatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Filet zapiekany drobiowy (mielona) 30 g (MLE)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, S02.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, S02.)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 200 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 200 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pampuchy z masłem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem drobnio tarta 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pampuchy z masłem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pampuchy z masłem 150 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Pomidor 80 g Salata 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 (GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.)	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 (GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2420.62 kcal; Białko ogółem: 83.37 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 386.11 g; W tym cukry: 108.45 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2240.85 kcal; Białko ogółem: 84.41 g; Tłuszcz: 46.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 382.48 g; W tym cukry: 111.10 g; Błonnik pok.: 16.44 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 1478.37 kcal; Białko ogółem: 72.64 g; Tłuszcz: 28.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.13 g; Węglowodany ogółem: 245.11 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 18.17 g; Sól: 4.09 g;	Wartość energetyczna: 2693.38 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 437.92 g; W tym cukry: 128.26 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2202.23 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 328.48 g; W tym cukry: 49.17 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2568.21 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 427.82 g; W tym cukry: 128.99 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 1954.63 kcal; Białko ogółem: 72.43 g; Tłuszcz: 52.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 309.03 g; W tym cukry: 100.49 g; Błonnik pok.: 16.69 g; Sól: 4.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2025-09-23 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g						
	Obiad	Jarzynowa z grysikiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta* 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany (rozdrobniony) 60 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt						
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix salat 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 55 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix salat 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix salat 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix salat 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 55 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 55 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix salat 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Arbuz 150 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2403.48 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 80.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 336.43 g; W tym cukry: 64.09 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2177.23 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 50.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 337.27 g; W tym cukry: 67.76 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 1224.44 kcal; Białko ogółem: 68.45 g; Tłuszcz: 23.88 g; Kw. tł. nasy.: 8.56 g; Węglowodany ogółem: 192.97 g; W tym cukry: 60.18 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 4.14 g;	Wartość energetyczna: 2620.28 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz: 80.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 380.91 g; W tym cukry: 80.54 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2025.80 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 295.58 g; W tym cukry: 61.88 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2359.48 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 49.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 380.91 g; W tym cukry: 81.26 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 1787.61 kcal; Białko ogółem: 75.67 g; Tłuszcz: 46.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 266.89 g; W tym cukry: 79.12 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 6.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHORZÓW

CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa		CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona	
2025-09-24 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL.</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>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>)	
	II SN	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)						
	Obiad	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa (rozdrobniiona) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt						
Kolacja	Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. (mielona) 50 g (<u>JAJ, SOJ, 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2422.63 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 378.51 g; W tym cukry: 82.28 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2375.31 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 376.26 g; W tym cukry: 82.29 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 1387.39 kcal; Białko ogółem: 67.11 g; Tłuszcz: 32.24 g; Kw. tł. nasy.: 7.58 g; Węglowodany ogółem: 214.50 g; W tym cukry: 53.22 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 2416.51 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 383.34 g; W tym cukry: 95.52 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2061.12 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 45.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 340.39 g; W tym cukry: 58.12 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2416.51 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 383.34 g; W tym cukry: 95.52 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 1938.81 kcal; Białko ogółem: 76.52 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 294.28 g; W tym cukry: 94.87 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 4.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHORZÓW

CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa		CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona		
2025-09-25 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> .) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> .) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> .) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Filet zapiekany drobiowy (mielona) 40 g (<u>MLE</u> .) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u> .)	
	II SN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)							
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Sos boloński z mięsa wieprz łop * 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* (rozdrobniony) 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Makaron 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	
	PD	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Kanaпка z szynka drobiowa RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>może</u> <u>zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> .)			Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Kolacja	Serek Fromage 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (<u>MLE</u> .) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (<u>MLE</u> .) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (<u>MLE</u> .) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (<u>MLE</u> .) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (<u>MLE</u> .) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (<u>MLE</u> .) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>może zawierać</u> : <u>RYB</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> .)		Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>może zawierać</u> : <u>RYB</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> .) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>może zawierać</u> : <u>RYB</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> .)				
	Wartość energetyczna: 2528.09 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 79.25 g; Kw. tł. nasy.: 38.98 g; Węglowodany ogółem: 368.63 g; W tym cukry: 59.62 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2306.49 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 350.48 g; W tym cukry: 61.60 g; Błonnik pok.: 14.34 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 1312.37 kcal; Białko ogółem: 75.39 g; Tłuszcz: 34.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 178.13 g; W tym cukry: 39.36 g; Błonnik pok.: 10.93 g; Sól: 3.43 g;	Wartość energetyczna: 2542.53 kcal; Białko ogółem: 100.49 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 382.32 g; W tym cukry: 83.93 g; Błonnik pok.: 17.85 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2304.01 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 327.03 g; W tym cukry: 28.55 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2377.69 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 358.47 g; W tym cukry: 82.54 g; Błonnik pok.: 14.30 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 1870.56 kcal; Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz: 55.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 258.38 g; W tym cukry: 80.93 g; Błonnik pok.: 10.45 g; Sól: 3.89 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHORZÓW

CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa		CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona	
2025-09-26 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 65 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 65 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona (mielona) 30 g
	II ŚN		Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet rybny (Łosoś) (rozdrobniony) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	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>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</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>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	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 Salata zielona 20 g
PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2367.75 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 346.85 g; W tym cukry: 92.56 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2462.51 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 357.54 g; W tym cukry: 99.83 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 1352.93 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 41.52 g; Kw. tł. nasy.: 8.53 g; Węglowodany ogółem: 161.73 g; W tym cukry: 51.67 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 2483.55 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 373.39 g; W tym cukry: 132.44 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 1990.28 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 280.83 g; W tym cukry: 34.07 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2527.41 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 378.25 g; W tym cukry: 136.56 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2040.60 kcal; Białko ogółem: 70.00 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 313.32 g; W tym cukry: 147.30 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 4.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHORZÓW

CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa		CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna		CH- TYCHY MIEJ 1000kcal		CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa		CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów		CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna		CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona	
2025-09-27 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Maślanka 150 ml (MLE.)		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej (mielona) 40 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)				
	II ŚN												
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Arbuz 150 g		Ryżowa* 350 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * (rozdrobniona) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml				
	PD												
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt				
PN	Wartość energetyczna: 2301.72 kcal; Białko ogółem: 84.56 g; Tłuszcz: 56.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 374.82 g; W tym cukry: 84.02 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 8.81 g;												
	Wartość energetyczna: 2280.49 kcal; Białko ogółem: 88.83 g; Tłuszcz: 51.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 374.83 g; W tym cukry: 83.15 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 6.99 g;												
	Wartość energetyczna: 1282.27 kcal; Białko ogółem: 64.33 g; Tłuszcz: 24.68 g; Kw. tł. nasy.: 10.41 g; Węglowodany ogółem: 208.93 g; W tym cukry: 69.42 g; Błonnik pok.: 16.60 g; Sól: 4.71 g;												
	Wartość energetyczna: 2297.39 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 374.41 g; W tym cukry: 111.68 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 6.88 g;												
	Wartość energetyczna: 2004.18 kcal; Białko ogółem: 85.97 g; Tłuszcz: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 317.16 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 7.52 g;												
	Wartość energetyczna: 2275.62 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 52.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 368.98 g; W tym cukry: 111.36 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sól: 6.52 g;												
	Wartość energetyczna: 1802.21 kcal; Białko ogółem: 70.47 g; Tłuszcz: 45.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 285.56 g; W tym cukry: 110.43 g; Błonnik pok.: 16.36 g; Sól: 4.74 g;												

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2025-09-28 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kalarepa 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kalarepa 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona (mielona) 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)
	II SN			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy (rozdrobniony) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
PN	Ciastka zbożowe z kakao i kawalkami czekolady 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Ciastka zbożowe z kakao i kawalkami czekolady 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Ciastka zbożowe z kakao i kawalkami czekolady 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2375.17 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 364.90 g; W tym cukry: 84.12 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2259.33 kcal; Białko ogółem: 113.38 g; Tłuszcz: 47.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 351.74 g; W tym cukry: 84.85 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 1228.46 kcal; Białko ogółem: 83.88 g; Tłuszcz: 24.72 g; Kw. tł. nasy.: 8.33 g; Węglowodany ogółem: 173.15 g; W tym cukry: 57.08 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 2364.53 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz: 47.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 382.17 g; W tym cukry: 129.83 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 1923.95 kcal; Białko ogółem: 113.51 g; Tłuszcz: 46.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 272.97 g; W tym cukry: 51.82 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2364.53 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz: 47.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 382.17 g; W tym cukry: 129.83 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 1954.91 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 47.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 307.15 g; W tym cukry: 128.18 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 4.93 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 JEĆZ - 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,