

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHORZÓW

CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa		CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona	
2025-07-21 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ.</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> ,) Pasztet rybno- warzywny (łosoś) 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB.</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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g 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> ,) Pasztet rybno- warzywny (łosoś) 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB.</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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ.</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> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasztet rybno- warzywny (łosoś) 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB.</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 b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (<u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>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 Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<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> ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	
	II ŚN		Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,)	Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,)	Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)		
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> ,) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> ,) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> ,) Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> ,) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> ,) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> ,) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 250 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> ,) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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	
	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) 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</u> , <u>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</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> ,) 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</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 80 g
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2261.83 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 345.36 g; W tym cukry: 78.17 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2122.36 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 338.70 g; W tym cukry: 85.36 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 1365.58 kcal; Białko ogółem: 67.49 g; Tłuszcz: 32.11 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 214.64 g; W tym cukry: 85.81 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 2438.49 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 380.12 g; W tym cukry: 117.98 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 1901.13 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 282.64 g; W tym cukry: 49.57 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2246.56 kcal; Białko ogółem: 84.67 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 367.43 g; W tym cukry: 122.44 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 1855.02 kcal; Białko ogółem: 72.01 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 287.73 g; W tym cukry: 117.92 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 5.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2025-07-22 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-Pasztecik drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Sałata 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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</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 Sałata 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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<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 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u> .)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)	Jogurt brzoskwinowy 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 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	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .)		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</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 Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa 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 Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</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 Sałata 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 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU</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: 50.71 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: 343.68 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: 273.27 g; W tym cukry: 99.54 g; Błonnik pok.: 14.80 g; Sól: 4.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2025-07-23 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 Paszтет z fasoli* 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki 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 Paszтет z fasoli* 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)
	1st			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 Mizéria 200 g (<u>MLE.</u>) 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 Mizéria 200 g (<u>MLE.</u>) 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 Mizéria 200 g (<u>MLE.</u>) 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 Mizéria 200 g (<u>MLE.</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 * 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Brzoskwinia 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Salatka wiosenna 100 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka wiosenna 100 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka wiosenna 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Salatka wiosenna 100 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2168.59 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 332.63 g; W tym cukry: 75.41 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2086.50 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 41.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 174.76 g; W tym cukry: 89.11 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 1083.56 kcal; Białko ogółem: 60.64 g; Tłuszcz: 19.86 g; Kw. tł. nasy.: 7.98 g; Węglowodany ogółem: 174.76 g; W tym cukry: 56.57 g; Błonnik pok.: 15.47 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 2176.88 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 51.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 352.79 g; W tym cukry: 108.80 g; Błonnik pok.: 20.30 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1747.26 kcal; Białko ogółem: 79.14 g; Tłuszcz: 39.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 282.74 g; W tym cukry: 58.59 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2129.00 kcal; Białko ogółem: 86.55 g; Tłuszcz: 42.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 361.02 g; W tym cukry: 125.06 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 1741.08 kcal; Białko ogółem: 70.34 g; Tłuszcz: 37.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 291.11 g; W tym cukry: 124.74 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 4.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2025-07-24 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>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</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 ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE</u> , Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<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> , 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>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</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 z olejem* 100 g (<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>PSZ</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 z olejem* 100 g (<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>PSZ</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 z olejem* 100 g (<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>PSZ</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 z olejem* 100 g (<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>PSZ</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 z olejem* 100 g (<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>PSZ</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 z olejem* 100 g (<u>SEL</u> , Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g
	II ŚN			Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> , Barycz białe 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	Barycz białe 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	Barycz białe 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	Barycz białe 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 * 150 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	Obiad			Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 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 dodatkiem 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 dodatkiem wody wędzona parzona 40 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 dodatkiem wody wędzona parzona 40 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 dodatkiem 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 dodatkiem 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 dodatkiem 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 dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2226.32 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 362.65 g; W tym cukry: 74.42 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2268.72 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 50.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 367.97 g; W tym cukry: 76.76 g; Błonnik pok.: 16.54 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 1185.01 kcal; Białko ogółem: 65.51 g; Tłuszcz: 25.60 g; Kw. tł. nasy.: 6.10 g; Węglowodany ogółem: 179.70 g; W tym cukry: 46.31 g; Błonnik pok.: 15.64 g; Sól: 3.92 g;	Wartość energetyczna: 2259.06 kcal; Białko ogółem: 91.73 g; Tłuszcz: 53.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 358.37 g; W tym cukry: 94.09 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 1919.22 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 47.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 301.18 g; W tym cukry: 53.40 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2247.12 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 52.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 358.15 g; W tym cukry: 94.09 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 1846.13 kcal; Białko ogółem: 74.23 g; Tłuszcz: 48.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 284.46 g; W tym cukry: 92.04 g; Błonnik pok.: 14.97 g; Sól: 3.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHORZÓW

CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa		CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna		CH- TYCHY MIEJ 1000kcal		CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa		CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów		CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna		CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona																	
2025-07-25 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g				Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g				Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb 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 Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g				Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g				Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g											
		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)																											
		Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i 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				Zupa wiosenna z cukinią i 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				Zupa wiosenna z cukinią i 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				Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml														
			PD	Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko pieczone 150 g													
	Kolejacja	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>) Arbuz 150 g				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>) Arbuz 150 g				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 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											
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: 2543.80 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz: 69.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 390.48 g; W tym cukry: 108.57 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 5.90 g;				Wartość energetyczna: 2526.26 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 382.34 g; W tym cukry: 96.92 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 6.16 g;				Wartość energetyczna: 1447.83 kcal; Białko ogółem: 81.04 g; Tłuszcz: 44.67 g; Kw. tł. nasy.: 11.30 g; Węglowodany ogółem: 189.46 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 18.44 g; Sól: 5.46 g;				Wartość energetyczna: 2688.20 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 72.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 417.92 g; W tym cukry: 129.33 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 6.37 g;				Wartość energetyczna: 2156.52 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 315.72 g; W tym cukry: 90.86 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 7.95 g;				Wartość energetyczna: 2648.44 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 406.84 g; W tym cukry: 117.77 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sól: 7.34 g;				Wartość energetyczna: 2131.77 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 59.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 314.43 g; W tym cukry: 117.78 g; Błonnik pok.: 16.75 g; Sól: 4.36 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2025-07-26 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Ryż 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> ,) 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</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Ryż 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> ,) 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</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Ryż 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> ,) 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</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> ,) 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</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Ryż 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> ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>może zawierać: RYB, OZI, 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> ,) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE</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</u> <u>PSZ</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>JECZ</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU</u> <u>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 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU</u> <u>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</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> ,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u> ,) Paszтет z soczewicy * 30 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>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</u> <u>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</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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u> ,) Paszтет z soczewicy * 30 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>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</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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE</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 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHORZÓW

CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa		CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna		CH- TYCHY MIEJ 1000kcal		CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa		CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów		CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna		CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona	
2025-07-27 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)					
	II SN	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,)											
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kapusta biała młoda z koperkiem gotowana 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 Kapusta biała młoda z koperkiem gotowana 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 250 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml					
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt							
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Salata 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 pietruszki 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 pietruszki 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 pietruszki 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 pietruszki 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 pietruszki 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 pietruszki 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g					
PN	Wafle ryżowe 20 g Nektarynka 1 szt 1 szt	Nektarynka 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 20 g											
	Wartość energetyczna: 2599.13 kcal; Białko ogółem: 135.53 g; Tłuszcz: 81.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 344.35 g; W tym cukry: 78.37 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2604.07 kcal; Białko ogółem: 142.18 g; Tłuszcz: 78.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 341.99 g; W tym cukry: 75.44 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 1600.02 kcal; Białko ogółem: 113.80 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 175.01 g; W tym cukry: 54.04 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2632.47 kcal; Białko ogółem: 144.29 g; Tłuszcz: 83.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 336.87 g; W tym cukry: 96.87 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2333.62 kcal; Białko ogółem: 136.83 g; Tłuszcz: 76.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 291.19 g; W tym cukry: 61.31 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2632.47 kcal; Białko ogółem: 144.29 g; Tłuszcz: 83.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 336.87 g; W tym cukry: 96.87 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2214.20 kcal; Białko ogółem: 129.78 g; Tłuszcz: 78.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 257.07 g; W tym cukry: 96.34 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 5.79 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2025-07-28 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<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, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<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, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem 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 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<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, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<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 ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Knedle z truskawkami * 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z marchwi z olejem droбно tarta 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Knedle z truskawkami * 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Knedle z truskawkami * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2414.92 kcal; Białko ogółem: 84.08 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 383.62 g; W tym cukry: 107.34 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2235.15 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 46.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 380.00 g; W tym cukry: 109.99 g; Błonnik pok.: 15.21 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 1470.43 kcal; Białko ogółem: 73.02 g; Tłuszcz: 28.06 g; Kw. tł. nasy.: 11.92 g; Węglowodany ogółem: 242.94 g; W tym cukry: 92.64 g; Błonnik pok.: 16.94 g; Sól: 4.56 g;	Wartość energetyczna: 2472.21 kcal; Białko ogółem: 80.78 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 425.11 g; W tym cukry: 116.14 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2194.29 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 326.32 g; W tym cukry: 48.06 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2347.04 kcal; Białko ogółem: 76.35 g; Tłuszcz: 48.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 415.01 g; W tym cukry: 116.86 g; Błonnik pok.: 14.96 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 1828.94 kcal; Białko ogółem: 63.55 g; Tłuszcz: 44.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 306.01 g; W tym cukry: 93.01 g; Błonnik pok.: 12.46 g; Sól: 4.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2025-07-29 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)
	II SN					Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Jarzynowa z grysikiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet drobiowy panierowany 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet drobiowy panierowany 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta* 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 60 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) 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		
PN	Kolada	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 55 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 55 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 55 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix salat 20 g
		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Arbuz 150 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Arbuz 150 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2399.77 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 336.96 g; W tym cukry: 64.09 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2173.52 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 49.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 337.80 g; W tym cukry: 67.76 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 1220.73 kcal; Białko ogółem: 67.92 g; Tłuszcz: 23.66 g; Kw. tł. nasy.: 8.67 g; Węglowodany ogółem: 193.50 g; W tym cukry: 60.18 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 4.20 g;	Wartość energetyczna: 2616.57 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 80.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 381.44 g; W tym cukry: 80.54 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2022.09 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 296.11 g; W tym cukry: 61.88 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2355.77 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 49.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 381.44 g; W tym cukry: 81.26 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 1784.64 kcal; Białko ogółem: 75.24 g; Tłuszcz: 46.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 267.32 g; W tym cukry: 79.12 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 6.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHORZÓW

CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa		CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2025-07-30 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 szczeciński 30 g (<u>RYB, SOJ.</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>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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 Sałata zielona 20 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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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 homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)
	15N	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)					
	Obiad	Ziemiaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemiaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemiaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemiaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemiaczana * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt					
	Kolacja	Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</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, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</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, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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: 2418.23 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 375.06 g; W tym cukry: 81.62 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2342.18 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 370.98 g; W tym cukry: 81.48 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 1354.26 kcal; Białko ogółem: 67.79 g; Tłuszcz: 30.65 g; Kw. tł. nasy.: 7.41 g; Węglowodany ogółem: 209.22 g; W tym cukry: 52.42 g; Błonnik pok.: 18.87 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2412.11 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 379.89 g; W tym cukry: 94.86 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2027.99 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 44.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 335.11 g; W tym cukry: 57.31 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2383.38 kcal; Białko ogółem: 94.18 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 378.06 g; W tym cukry: 94.71 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 1905.67 kcal; Białko ogółem: 77.20 g; Tłuszcz: 52.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 289.00 g; W tym cukry: 94.06 g; Błonnik pok.: 18.54 g; Sól: 5.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHORZÓW

CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa		CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna		CH- TYCHY MIEJ 1000kcal		CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa		CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów		CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna		CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona	
2025-07-31	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Pasztet z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasztet z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasztet z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>)					
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)											
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz lop * 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz lop - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Sos boloński z mięsa wieprz lop - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz lop - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz lop - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz lop - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz lop - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz lop - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g				
	PD	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Kanaпка z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
Kolacja	Serek Fromage 40 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g						
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)		Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, 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: 2289.13 kcal; Białko ogółem: 96.54 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 350.48 g; W tym cukry: 61.87 g; Błonnik pok.: 14.34 g; Sól: 5.79 g;		Wartość energetyczna: 1295.01 kcal; Białko ogółem: 72.09 g; Tłuszcz: 33.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 178.13 g; W tym cukry: 39.63 g; Błonnik pok.: 10.93 g; Sól: 3.60 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: 2301.77 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 327.35 g; W tym cukry: 28.55 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 6.86 g;		Wartość energetyczna: 2360.33 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 358.47 g; W tym cukry: 82.81 g; Błonnik pok.: 14.30 g; Sól: 5.85 g;		Wartość energetyczna: 1856.67 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 258.38 g; W tym cukry: 81.15 g; Błonnik pok.: 10.45 g; Sól: 4.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-08-01 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>) Dżem 50 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g
	II ŚN			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 młodej 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 młodej 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 młodej 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 rybn (Łosoś) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g
	PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ. może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ. może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2331.13 kcal; Białko ogółem: 101.94 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 363.04 g; W tym cukry: 96.45 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2405.41 kcal; Białko ogółem: 107.04 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 369.23 g; W tym cukry: 100.48 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 1295.83 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 33.03 g; Kw. tł. nasy.: 7.03 g; Węglowodany ogółem: 173.41 g; W tym cukry: 52.32 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2446.93 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 389.57 g; W tym cukry: 136.33 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 1977.96 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 284.72 g; W tym cukry: 36.98 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2470.31 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 389.93 g; W tym cukry: 137.21 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2007.80 kcal; Białko ogółem: 67.16 g; Tłuszcz: 58.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 312.70 g; W tym cukry: 146.96 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 3.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-08-02 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.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 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.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki 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.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki 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.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)
	II ŚN	Maślanka 150 ml (MLE.)						
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Kociolek 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	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 b/c 250 ml	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 * 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	Arbuz 150 g						
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt					Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2299.07 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 375.03 g; W tym cukry: 84.29 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2277.84 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 51.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 375.04 g; W tym cukry: 83.42 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 1279.62 kcal; Białko ogółem: 63.80 g; Tłuszcz: 24.73 g; Kw. tł. nasy.: 10.09 g; Węglowodany ogółem: 209.14 g; W tym cukry: 69.69 g; Błonnik pok.: 16.60 g; Sól: 4.55 g;	Wartość energetyczna: 2294.74 kcal; Białko ogółem: 89.96 g; Tłuszcz: 52.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 374.62 g; W tym cukry: 111.95 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2001.53 kcal; Białko ogółem: 85.44 g; Tłuszcz: 50.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 317.37 g; W tym cukry: 65.07 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2272.97 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz: 52.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 369.19 g; W tym cukry: 111.63 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 1800.09 kcal; Białko ogółem: 70.05 g; Tłuszcz: 45.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 285.73 g; W tym cukry: 110.65 g; Błonnik pok.: 16.36 g; Sól: 4.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-08-03 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 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)
	II SN			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD				Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Ciastka zbożowe z kakao i kawalkami czekolady 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	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: 1204.16 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 18.33 g; Kw. tł. nasy.: 7.52 g; Węglowodany ogółem: 185.45 g; W tym cukry: 58.07 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 5.21 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: 1899.65 kcal; Białko ogółem: 112.91 g; Tłuszcz: 40.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 285.27 g; W tym cukry: 52.81 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 7.95 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 JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,