

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt			Banan 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g	Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2354.35 kcal; Białko ogółem: 86.16 g; Tłuszcz: 73.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 351.15 g; W tym cukry: 84.23 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2362.39 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 71.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 349.18 g; W tym cukry: 92.19 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 1347.21 kcal; Białko ogółem: 64.10 g; Tłuszcz: 46.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.07 g; Węglowodany ogółem: 179.45 g; W tym cukry: 69.17 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2300.27 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 341.20 g; W tym cukry: 107.52 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2041.86 kcal; Białko ogółem: 80.68 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 299.81 g; W tym cukry: 66.59 g; Błonnik pok.: 41.21 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2436.79 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 373.86 g; W tym cukry: 143.82 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2229.41 kcal; Białko ogółem: 81.66 g; Tłuszcz: 73.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 324.19 g; W tym cukry: 143.67 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 5.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)
	II ŚN			Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jabłko 1 szt 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
	Obiad	Barszcz czerwony czysty () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kapusta z pieczarkami 200 g Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony czysty () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Dorsz) 80 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z suszu 250 ml	Ryba gotowana (Dorsz) 80 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z suszu b/c 250 ml	Barszcz czerwony czysty () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Dorsz) 80 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kapusta z pieczarkami 200 g Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony czysty () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Dorsz) 80 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kapusta z pieczarkami 200 g Kompot z suszu b/c 250 ml	Barszcz czerwony czysty () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Dorsz) 80 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony czysty () 250 ml (MLE, SEL.) Pulpet rybny (Dorsz) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z suszu 250 ml
	PD			Mandarynka 2 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2463.81 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 378.13 g; W tym cukry: 104.78 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2288.85 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 45.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 377.27 g; W tym cukry: 112.46 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 1320.02 kcal; Białko ogółem: 72.53 g; Tłuszcz: 23.37 g; Kw. tł. nasy.: 5.79 g; Węglowodany ogółem: 217.36 g; W tym cukry: 57.21 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 4.71 g;	Wartość energetyczna: 2320.86 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 373.54 g; W tym cukry: 121.06 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 1887.22 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 45.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 296.76 g; W tym cukry: 64.75 g; Błonnik pok.: 41.27 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2315.25 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 382.70 g; W tym cukry: 126.29 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 1964.69 kcal; Białko ogółem: 80.79 g; Tłuszcz: 48.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 309.09 g; W tym cukry: 120.72 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 4.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLUPSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ogórek kiszony 80 g Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g
II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>)	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>)	Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie w 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD			Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>)	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>)	
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>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2685.45 kcal; Białko ogółem: 129.78 g; Tłuszcz: 98.47 g; Kw. tł. nasy.: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 331.92 g; W tym cukry: 59.55 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2602.10 kcal; Białko ogółem: 131.34 g; Tłuszcz: 80.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 350.80 g; W tym cukry: 72.35 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 1621.68 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 53.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 196.49 g; W tym cukry: 62.43 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2658.75 kcal; Białko ogółem: 129.81 g; Tłuszcz: 98.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 325.28 g; W tym cukry: 82.41 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2291.34 kcal; Białko ogółem: 131.18 g; Tłuszcz: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 300.67 g; W tym cukry: 56.37 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2482.50 kcal; Białko ogółem: 124.65 g; Tłuszcz: 79.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 328.48 g; W tym cukry: 85.58 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 1697.69 kcal; Białko ogółem: 67.07 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 251.69 g; W tym cukry: 83.61 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 4.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)
	II/ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Mandarynka 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Schab pieczony w rękawie 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Buraczki gotowane () 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	Schab pieczony w rękawie 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Buraczki gotowane () 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Schab pieczony w rękawie 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Buraczki gotowane () 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Buraczki gotowane () 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Mandarynka 2 szt	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	Mandarynka 2 szt	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) 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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Sałata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 80 g	Sałata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Sałata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Sałata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Sałata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	
		Wartość energetyczna: 2296.04 kcal; Białko ogółem: 89.50 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 359.44 g; W tym cukry: 101.55 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2238.36 kcal; Białko ogółem: 93.63 g; Tłuszcz: 53.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 365.25 g; W tym cukry: 104.26 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 1254.22 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz: 22.73 g; Kw. tł. nasy.: 8.09 g; Węglowodany ogółem: 208.69 g; W tym cukry: 71.78 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 3.96 g;	Wartość energetyczna: 2149.76 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 53.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 348.30 g; W tym cukry: 122.30 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 2013.73 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 52.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 315.14 g; W tym cukry: 59.65 g; Błonnik pok.: 38.32 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2134.76 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 344.05 g; W tym cukry: 118.45 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 4.52 g;	Wartość energetyczna: 1840.67 kcal; Białko ogółem: 69.55 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 278.91 g; W tym cukry: 116.80 g; Błonnik pok.: 20.37 g; Sól: 3.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE, SOJ.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Rogal maślane 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Twarożek 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Rogal maślane 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Rogal maślane 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 30 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)
II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	
Obiad	Krem z dyni z grzankami(*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z truskawek* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami(*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z truskawek* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z truskawek* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami(*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z truskawek* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami(*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z truskawek* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami(*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z truskawek* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami(*) 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z truskawek* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
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.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2227.38 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz: 53.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 350.21 g; W tym cukry: 93.62 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2349.74 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 45.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 398.94 g; W tym cukry: 125.29 g; Błonnik pok.: 18.49 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 1178.26 kcal; Białko ogółem: 68.39 g; Tłuszcz: 20.71 g; Kw. tł. nasy.: 8.20 g; Węglowodany ogółem: 188.50 g; W tym cukry: 66.17 g; Błonnik pok.: 17.18 g; Sól: 3.36 g;	Wartość energetyczna: 2163.25 kcal; Białko ogółem: 82.53 g; Tłuszcz: 49.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 358.72 g; W tym cukry: 138.10 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 1979.35 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz: 51.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 297.96 g; W tym cukry: 67.47 g; Błonnik pok.: 36.66 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2382.14 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 49.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 400.47 g; W tym cukry: 161.77 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 2056.89 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 47.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 333.02 g; W tym cukry: 158.75 g; Błonnik pok.: 17.72 g; Sól: 3.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)
	II ŚN			Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)		Jabłko 1 szt 1 szt	Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 200 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 200 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 200 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 250 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta - zmielony 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 200 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2519.59 kcal; Białko ogółem: 81.96 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 382.76 g; W tym cukry: 98.72 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2315.93 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 355.50 g; W tym cukry: 86.94 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 1337.74 kcal; Białko ogółem: 70.84 g; Tłuszcz: 37.73 g; Kw. tł. nasy.: 12.69 g; Węglowodany ogółem: 191.82 g; W tym cukry: 60.46 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2330.12 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 70.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 340.06 g; W tym cukry: 103.15 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2266.39 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 347.43 g; W tym cukry: 62.41 g; Błonnik pok.: 45.24 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2235.33 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 334.29 g; W tym cukry: 101.13 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 1883.87 kcal; Białko ogółem: 81.87 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 269.86 g; W tym cukry: 102.24 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 5.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Twaróg półtusty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtusty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)
II ŚN	Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (SOJ, MLE.)						
Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 50 g (GLU PSZ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Buraczki gotowane () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD			Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2337.32 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 328.94 g; W tym cukry: 73.89 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2232.42 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz: 52.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 346.09 g; W tym cukry: 83.00 g; Błonnik pok.: 17.64 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 1455.82 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 35.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.35 g; Węglowodany ogółem: 198.48 g; W tym cukry: 48.78 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2434.85 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 341.91 g; W tym cukry: 113.40 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2185.24 kcal; Białko ogółem: 117.15 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 306.02 g; W tym cukry: 46.85 g; Błonnik pok.: 39.07 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2279.55 kcal; Białko ogółem: 103.53 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 353.48 g; W tym cukry: 120.08 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 1880.18 kcal; Białko ogółem: 83.74 g; Tłuszcz: 47.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 285.97 g; W tym cukry: 119.09 g; Błonnik pok.: 17.15 g; Sól: 7.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-30 poniedziałek	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 owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> .) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> .) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> .) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem 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> .) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> .) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> .) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> .) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem 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> .) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> .) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> .) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> .) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> .) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> .) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .)	Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-tł 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .)	Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-tł 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .)	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Risotto z warzywami i tofu () 300 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> .) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml		Risotto z warzywami i tofu () 300 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> .) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Risotto z warzywami i tofu () 300 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> .) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Risotto z warzywami i tofu () 300 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> .) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Risotto z warzywami i tofu () 300 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> .) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Risotto z warzywami i tofu () 300 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> .) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD			Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenng-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> .) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2224.24 kcal; Białko ogółem: 83.04 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 348.07 g; W tym cukry: 82.72 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2274.64 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 353.65 g; W tym cukry: 85.15 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 1371.90 kcal; Białko ogółem: 62.85 g; Tłuszcz: 37.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 207.80 g; W tym cukry: 84.22 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 4.34 g;	Wartość energetyczna: 2516.04 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 390.68 g; W tym cukry: 122.23 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2123.85 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 315.22 g; W tym cukry: 49.37 g; Błonnik pok.: 40.44 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2516.04 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 390.68 g; W tym cukry: 122.23 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2172.04 kcal; Białko ogółem: 78.91 g; Tłuszcz: 68.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 322.07 g; W tym cukry: 120.14 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 4.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g (RYB, SEL.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g (RYB, SEL.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g (RYB, SEL.) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 30 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g (RYB, SEL.) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 30 g (SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g (RYB, SEL.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g (RYB, SEL.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g
II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)						
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
PD	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
Kolacja	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2558.69 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 390.39 g; W tym cukry: 59.84 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2522.48 kcal; Białko ogółem: 112.26 g; Tłuszcz: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 382.76 g; W tym cukry: 65.11 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 1440.71 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 36.62 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 203.75 g; W tym cukry: 39.81 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2552.21 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 387.07 g; W tym cukry: 83.27 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2210.64 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 325.28 g; W tym cukry: 43.09 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2489.88 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 368.59 g; W tym cukry: 83.09 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 1983.31 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 276.94 g; W tym cukry: 80.23 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 4.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Papryka świeża 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
II ŚN			Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,)	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,)	Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE,)	
Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ,) Dynia z wody z dodatkiem ziół* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ,) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Kotlet drobiowy panierowany 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ,) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ,) Dynia z wody z dodatkiem ziół* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g	Grysikowa () 250 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ,) Dynia z wody z dodatkiem ziół* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g
PD			Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Pomidor 80 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Pomidor 80 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,)				Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,)	
	Wartość energetyczna: 2505.15 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 380.00 g; W tym cukry: 89.46 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2386.14 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 376.48 g; W tym cukry: 94.47 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 1457.83 kcal; Białko ogółem: 81.52 g; Tłuszcz: 36.40 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; Węglowodany ogółem: 206.74 g; W tym cukry: 63.74 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2622.77 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 412.38 g; W tym cukry: 139.09 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 1970.60 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 53.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 294.18 g; W tym cukry: 36.81 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2516.34 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 406.05 g; W tym cukry: 141.60 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 2259.32 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 353.29 g; W tym cukry: 141.08 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 4.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)
II ŚN					Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)		
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Makaron 200 g (GLU PSZ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Makaron 200 g (GLU PSZ.)	Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Makaron 200 g (GLU PSZ.)	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Makaron 200 g (GLU PSZ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Makaron 200 g (GLU PSZ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Makaron 200 g (GLU PSZ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD				Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			
	Wartość energetyczna: 2275.31 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 339.03 g; W tym cukry: 75.14 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2356.33 kcal; Białko ogółem: 97.20 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 358.44 g; W tym cukry: 75.20 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 1280.69 kcal; Białko ogółem: 72.65 g; Tłuszcz: 39.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.52 g; Węglowodany ogółem: 166.70 g; W tym cukry: 41.66 g; Błonnik pok.: 19.75 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2255.51 kcal; Białko ogółem: 97.03 g; Tłuszcz: 64.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 331.24 g; W tym cukry: 90.08 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2058.33 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 300.36 g; W tym cukry: 49.76 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2394.73 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 366.08 g; W tym cukry: 113.24 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2091.74 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 305.69 g; W tym cukry: 111.05 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 5.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2025-01-03 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>)	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>)	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>)	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>)	
	Obiad	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka żydowska z olejem (). 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryba gotowana (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryba gotowana (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryba gotowana (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka żydowska z olejem (). 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryba gotowana (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka żydowska z olejem (). 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryba gotowana (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa () 250 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>)		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE.</u>)	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE.</u>)	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2721.13 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 419.70 g; W tym cukry: 98.56 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2510.93 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 411.22 g; W tym cukry: 100.12 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 1512.38 kcal; Białko ogółem: 82.02 g; Tłuszcz: 31.89 g; Kw. tł. nasy.: 9.59 g; Węglowodany ogółem: 239.13 g; W tym cukry: 59.51 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 4.33 g;	Wartość energetyczna: 2578.18 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 415.11 g; W tym cukry: 114.84 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2305.73 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 61.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 353.99 g; W tym cukry: 57.66 g; Błonnik pok.: 43.02 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2537.33 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 416.65 g; W tym cukry: 113.95 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 4.20 g;	Wartość energetyczna: 2234.58 kcal; Białko ogółem: 83.46 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 335.41 g; W tym cukry: 110.56 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 2.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	
Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Potrąwka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2355.33 kcal; Białko ogółem: 79.60 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 367.26 g; W tym cukry: 77.47 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2282.01 kcal; Białko ogółem: 82.43 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 369.34 g; W tym cukry: 79.90 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 1422.77 kcal; Białko ogółem: 67.65 g; Tłuszcz: 40.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 208.11 g; W tym cukry: 51.89 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2466.18 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 71.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 382.29 g; W tym cukry: 112.48 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2141.60 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 60.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 333.11 g; W tym cukry: 56.68 g; Błonnik pok.: 40.59 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2342.46 kcal; Białko ogółem: 82.69 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 378.79 g; W tym cukry: 112.48 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 1915.43 kcal; Białko ogółem: 66.74 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 298.43 g; W tym cukry: 109.90 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 5.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2025-01-05 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser topiony 40 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser topiony 40 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Schab gotowany 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 60 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD				Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g
PN		Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2446.12 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 364.83 g; W tym cukry: 74.07 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2225.49 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 344.09 g; W tym cukry: 67.52 g; Błonnik pok.: 15.97 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1452.35 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 30.71 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 211.78 g; W tym cukry: 31.16 g; Błonnik pok.: 19.82 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2196.27 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 338.89 g; W tym cukry: 99.70 g; Błonnik pok.: 17.59 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2356.90 kcal; Białko ogółem: 119.05 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 339.11 g; W tym cukry: 42.28 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2196.27 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 338.89 g; W tym cukry: 99.70 g; Błonnik pok.: 17.59 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 1894.44 kcal; Białko ogółem: 79.68 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 272.82 g; W tym cukry: 98.02 g; Błonnik pok.: 15.74 g; Sól: 5.48 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,