

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHORZÓW

|                          |           | CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CH- TYCHY MIEJ 1000kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-28, poniedziałek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szprot w sosie pomidorowym 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szprot w sosie pomidorowym 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g |
|                          | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Podpiłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podpiłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                          | Obiad     | Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                       | Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                 | Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml                                                                                            | Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                             | Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml                                                                                  | Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                 | Brokułowa z ryżem * 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                         |
|                          | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                          | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                                           | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                                                                                                                                         | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                          | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                                                                                    | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                          | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                                                                         | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                          | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                          |           | Wartość energetyczna: 2145.47 kcal; Białko ogółem: 83.21 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 340.14 g; W tym cukry: 77.39 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 9.20 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2122.36 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 338.70 g; W tym cukry: 85.36 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 7.75 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1365.58 kcal; Białko ogółem: 67.49 g; Tłuszcz: 32.11 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 214.64 g; W tym cukry: 85.81 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 4.94 g;                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2322.13 kcal; Białko ogółem: 87.68 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 374.90 g; W tym cukry: 117.21 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 7.62 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 1901.13 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 282.64 g; W tym cukry: 49.57 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 9.59 g;                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2246.56 kcal; Białko ogółem: 84.67 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 367.43 g; W tym cukry: 122.44 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 7.41 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1855.02 kcal; Białko ogółem: 72.01 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 287.73 g; W tym cukry: 117.92 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 5.79 g;                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wędzarska 50 g parzona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wędzarska 50 g parzona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wędzarska 50 g parzona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wędzarska 50 g parzona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wędzarska 50 g parzona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wędzarska 50 g parzona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) |
| II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Obiad     | Solferino z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Solferino z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Dynamis z wody z ziołami 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                           | Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Dynamis z wody z ziołami 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                       | Solferino z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                     | Solferino z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Dynamis z wody z ziołami 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                     | Solferino z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Dynamis z wody z ziołami 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                  | Solferino z ziemniakami* 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Dynamis z wody z ziołami 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                 |
| PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt                                                                                                                                                                                                                                    | Kanapka z serem śmietanowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śmietanowy 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                             | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niepalnej 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                                                           | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niepalnej 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niepalnej 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                  | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niepalnej 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                       | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niepalnej 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                         | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niepalnej 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                       | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niepalnej 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                       |
| PN        | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )                                                                                                                                                                               | Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 20 g<br>Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                              | Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 20 g<br>Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|           | Wartość energetyczna: 2339.94 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 362.00 g; W tym cukry: 76.82 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 9.29 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2329.45 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 47.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 365.29 g; W tym cukry: 86.50 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 6.97 g;                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1406.26 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 29.36 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 191.74 g; W tym cukry: 50.71 g; Błonnik pok.: 17.72 g; Sól: 5.35 g;                                                                                | Wartość energetyczna: 2476.45 kcal; Białko ogółem: 116.31 g; Tłuszcz: 48.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 395.34 g; W tym cukry: 119.10 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 6.84 g;                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2290.12 kcal; Białko ogółem: 125.36 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 316.33 g; W tym cukry: 28.84 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 9.77 g;                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2241.11 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 337.68 g; W tym cukry: 90.24 g; Błonnik pok.: 17.38 g; Sól: 6.72 g;                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1875.00 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 45.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 267.27 g; W tym cukry: 88.89 g; Błonnik pok.: 14.35 g; Sól: 4.92 g;                                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHORZÓW

|                  |           | CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CH- TYCHY MIEJ 1000kcal                                                                                                                                                                                                                                                                      | CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-30 środa | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Paszтет z fasoli* 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Paszтет z fasoli* 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                       | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                  | Obiad     | Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                   | Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                            | Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml                                         | Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                              | Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml                                   | Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                            | Grysikowa * 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                           |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mandarynka 2 szt                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                  | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                              | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                                                                                             | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                               | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                             | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                             |
|                  | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2168.82 kcal; Białko ogółem: 82.20 g; Tłuszcz: 57.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 343.98 g; W tym cukry: 85.58 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 8.36 g;                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2086.50 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 41.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 347.02 g; W tym cukry: 89.11 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 7.12 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1123.79 kcal; Białko ogółem: 61.70 g; Tłuszcz: 15.18 g; Kw. tł. nasy.: 5.97 g; Węglowodany ogółem: 196.61 g; W tym cukry: 77.44 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 4.68 g;                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2217.11 kcal; Białko ogółem: 87.34 g; Tłuszcz: 46.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 374.64 g; W tym cukry: 129.66 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 6.14 g;                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1787.49 kcal; Białko ogółem: 80.21 g; Tłuszcz: 35.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 304.59 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 7.07 g;                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2129.00 kcal; Białko ogółem: 86.55 g; Tłuszcz: 42.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 361.02 g; W tym cukry: 125.06 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 6.82 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1741.08 kcal; Białko ogółem: 70.34 g; Tłuszcz: 37.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 291.11 g; W tym cukry: 124.74 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 4.95 g;                                                                                                                                                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-01 czwartek | Śniadanie                                                                                                                                                                                     | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g |
|                     | II ŚN                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                     | Obiad                                                                                                                                                                                         | Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g<br>Ryż na sypko z kurkumą 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g<br>Ryż na sypko z kurkumą 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g<br>Ryż na sypko z kurkumą 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g<br>Ryż na sypko z kurkumą 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                    | Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g<br>Ryż na sypko z kurkumą 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Barszcz biały z ziemniakami * 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g<br>Ryż na sypko z kurkumą 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Barszcz biały z ziemniakami * 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g<br>Ryż na sypko z kurkumą 200 g<br>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<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                        | Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                            | Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                       | Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                            | Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                       | Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                            | Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                             | Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                            |
| PN                  | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                     | Wartość energetyczna: 2226.32 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 362.65 g; W tym cukry: 74.42 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 7.25 g; | Wartość energetyczna: 2268.72 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 50.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 367.97 g; W tym cukry: 76.76 g; Błonnik pok.: 16.54 g; Sól: 5.79 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1185.01 kcal; Białko ogółem: 65.51 g; Tłuszcz: 25.60 g; Kw. tł. nasy.: 6.10 g; Węglowodany ogółem: 179.70 g; W tym cukry: 46.31 g; Błonnik pok.: 15.64 g; Sól: 3.92 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2259.06 kcal; Białko ogółem: 91.73 g; Tłuszcz: 53.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 358.37 g; W tym cukry: 94.09 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sól: 5.77 g;                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1919.22 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 47.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 301.18 g; W tym cukry: 53.40 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 6.26 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2247.12 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 52.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 358.15 g; W tym cukry: 94.09 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sól: 5.55 g;                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 1846.13 kcal; Białko ogółem: 74.23 g; Tłuszcz: 48.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 284.46 g; W tym cukry: 92.04 g; Błonnik pok.: 14.97 g; Sól: 3.92 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-02 piątek | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | II SN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                  | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem*. 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                             | Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem*. 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                            | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                 | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Szpinak gotowany z olejem*. 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                               | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Szpinak gotowany z olejem*. 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                         | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet rybny (Łosoś) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Szpinak gotowany z olejem*. 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                          | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet rybny (Łosoś) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Szpinak gotowany z olejem*. 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml |
|                   | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Kolacja           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                        | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                        | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                        | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                            | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| PN                | Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2553.30 kcal; Białko ogółem: 98.02 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 393.53 g; W tym cukry: 107.52 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 5.92 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2493.26 kcal; Białko ogółem: 97.76 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 375.29 g; W tym cukry: 88.67 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 6.17 g;                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 1457.33 kcal; Białko ogółem: 81.49 g; Tłuszcz: 44.87 g; Kw. tł. nasy.: 11.35 g; Węglowodany ogółem: 192.51 g; W tym cukry: 65.75 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 5.47 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2655.20 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 410.87 g; W tym cukry: 121.08 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 6.38 g;                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2166.02 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 318.77 g; W tym cukry: 89.81 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 7.97 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2615.44 kcal; Białko ogółem: 107.36 g; Tłuszcz: 69.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 399.79 g; W tym cukry: 109.52 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 7.35 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2098.77 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 307.38 g; W tym cukry: 109.53 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 4.37 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-03 sobota | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLUPSZ</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</b> ) |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Obiad     | Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                | Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                | Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Selerowa z ziemniakami * 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                    |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pasztet z soczewicy* 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                         | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                                                                                                       | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                                        | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                                        | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                                        |
|                   | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                               | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2509.42 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 378.97 g; W tym cukry: 76.04 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 8.34 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2446.46 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 66.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 372.62 g; W tym cukry: 77.78 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 6.98 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1409.25 kcal; Białko ogółem: 75.21 g; Tłuszcz: 42.14 g; Kw. tł. nasy.: 12.42 g; Węglowodany ogółem: 191.59 g; W tym cukry: 49.04 g; Błonnik pok.: 19.84 g; Sól: 4.75 g;                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2413.86 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 359.21 g; W tym cukry: 91.97 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 6.66 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2156.07 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 302.80 g; W tym cukry: 48.15 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 7.51 g;                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2413.86 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 359.21 g; W tym cukry: 91.97 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 6.66 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1978.92 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 275.09 g; W tym cukry: 91.13 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sól: 4.62 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-04 niedziela | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) |
|                      | II ŚN     | Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                      | Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                            | Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                 | Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                            | Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                    | Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                            | Rosół z makaronem * 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                           |
|                      | PD        | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g                                                                                                                                                                                           | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g                                                                                                                                                                                                                                    | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g                                                                                          | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g                                                                                                                                                                     | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g                                                                                                          | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g                                                                                                                                                                     | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g                                                                                                                                                                    |
|                      | PN        | Wafle ryżowe 20 g<br>Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Banan 1szt. 1 szt<br>Wafle ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Wafle ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Banan 1szt. 1 szt<br>Wafle ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2831.65 kcal; Białko ogółem: 136.11 g; Tłuszcz: 91.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 379.40 g; W tym cukry: 108.92 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 8.86 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2738.55 kcal; Białko ogółem: 143.14 g; Tłuszcz: 79.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 374.92 g; W tym cukry: 103.07 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 7.93 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1734.50 kcal; Białko ogółem: 114.76 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 207.94 g; W tym cukry: 81.67 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 5.23 g;                                                                                      | Wartość energetyczna: 2766.95 kcal; Białko ogółem: 145.25 g; Tłuszcz: 83.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 369.80 g; W tym cukry: 124.50 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 7.79 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2447.14 kcal; Białko ogółem: 136.01 g; Tłuszcz: 87.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 297.39 g; W tym cukry: 68.01 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 7.59 g;                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2766.95 kcal; Białko ogółem: 145.25 g; Tłuszcz: 83.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 369.80 g; W tym cukry: 124.50 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 7.79 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2348.68 kcal; Białko ogółem: 130.74 g; Tłuszcz: 79.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 290.00 g; W tym cukry: 123.97 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 5.80 g;                                                                                                                                                                                                                      |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-05 poniedziałek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Salatka z ciecierzycy, pomidora i salaty lodowej 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )        | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )        | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SO2</u> )                                                                                                                                                                                                                                 | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SO2</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mus z jabłek () z/c z cynamonem 100 g<br>Sos jogurtowy naturalny 200 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ryż na sypko 200 g<br>Sos jogurtowy naturalny 200 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Mus z jabłek () z/c z cynamonem 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Knedle z truskawkami * 250 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                 | Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                        | Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Knedle z truskawkami * 250 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                             |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                         | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g                                                                                | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g                                                                                                               | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g                                               | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g                                               | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata 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 PSZ, MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 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 PSZ, MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2417.87 kcal; Białko ogółem: 82.44 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 382.55 g; W tym cukry: 86.53 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 8.44 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2238.10 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 46.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 378.93 g; W tym cukry: 89.18 g; Błonnik pok.: 17.21 g; Sól: 5.69 g;                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1473.38 kcal; Białko ogółem: 71.38 g; Tłuszcz: 28.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 241.87 g; W tym cukry: 71.83 g; Błonnik pok.: 18.94 g; Sól: 4.47 g;                                                                                        | Wartość energetyczna: 2347.04 kcal; Białko ogółem: 76.35 g; Tłuszcz: 48.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 415.01 g; W tym cukry: 116.86 g; Błonnik pok.: 14.96 g; Sól: 6.02 g;                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2194.03 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 326.26 g; W tym cukry: 48.03 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 7.70 g;                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2347.04 kcal; Białko ogółem: 76.35 g; Tłuszcz: 48.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 415.01 g; W tym cukry: 116.86 g; Błonnik pok.: 14.96 g; Sól: 6.02 g;                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 1828.94 kcal; Białko ogółem: 63.55 g; Tłuszcz: 44.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 306.01 g; W tym cukry: 93.01 g; Błonnik pok.: 12.46 g; Sól: 4.47 g;                                                                                                                                                                                            |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2025-05-06 wtorek | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                               | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) |  |
|                   | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kotlet drobiowy panierowany 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew gotowana z olejem 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                 | Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew gotowana z olejem 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                             | Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kotlet drobiowy panierowany 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                          | Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                  | Ryżowa* 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew gotowana z olejem 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                             | Jarzynowa z grysiem dieta* 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 60 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Marchew gotowana z olejem 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                |  |
|                   | PD                                                                                                                                                                                                                                                                      | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| Kolacja           | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 55 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g                                                                                                                                               | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 55 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g                                                                                                                                                        | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 55 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| PN                | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Pomarańcza 1 szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2399.77 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 336.96 g; W tym cukry: 64.09 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 8.09 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2173.52 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 49.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 337.80 g; W tym cukry: 67.76 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 8.40 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1230.23 kcal; Białko ogółem: 68.37 g; Tłuszcz: 23.86 g; Kw. tł. nasy.: 8.72 g; Węglowodany ogółem: 196.55 g; W tym cukry: 59.13 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 4.21 g;                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2616.57 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 80.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 381.44 g; W tym cukry: 80.54 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 6.64 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2031.59 kcal; Białko ogółem: 89.58 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 299.16 g; W tym cukry: 60.83 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sól: 6.57 g;                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2355.77 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 49.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 381.44 g; W tym cukry: 81.26 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 7.85 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1784.64 kcal; Białko ogółem: 75.24 g; Tłuszcz: 46.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 267.32 g; W tym cukry: 79.12 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 6.10 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-07 środa | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paprykarz szczeciński 30 g ( <b>RYB, SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Paprykarz szczeciński 30 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )      | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) |
|                  | II ŚN     | Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2025-05-07 środa | Obiad     | Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 200 g ( <b>MLE, S02.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                     | Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                    | Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                         | Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                      | Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 200 g ( <b>MLE, S02.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                    | Ziemniaczana * 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                   |
|                  | PD        | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2025-05-07 środa | Kolacja   | Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                      | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                         | Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g               | Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                           | Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                    | Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                         | Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                         |
|                  | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2418.23 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 375.06 g; W tym cukry: 81.62 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 9.55 g;                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2342.18 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 370.98 g; W tym cukry: 81.48 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 8.03 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1354.26 kcal; Białko ogółem: 67.79 g; Tłuszcz: 30.65 g; Kw. tł. nasy.: 7.41 g; Węglowodany ogółem: 209.22 g; W tym cukry: 52.42 g; Błonnik pok.: 18.87 g; Sól: 5.56 g;                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2412.11 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 379.89 g; W tym cukry: 94.86 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 7.43 g;                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2027.99 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 44.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 335.11 g; W tym cukry: 57.31 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 7.79 g;                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2383.38 kcal; Białko ogółem: 94.18 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 378.06 g; W tym cukry: 94.71 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 7.73 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1905.67 kcal; Białko ogółem: 77.20 g; Tłuszcz: 52.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 289.00 g; W tym cukry: 94.06 g; Błonnik pok.: 18.54 g; Sól: 5.97 g;                                                                                                                                                                                                                         |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-08 czwartek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pasztet z fasoli* 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Ser mozzarella kulki 30 g ( <b>MLE.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Ser mozzarella kulki 30 g ( <b>MLE.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Ser mozzarella kulki 30 g ( <b>MLE.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Pasztet z fasoli* 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ser mozzarella kulki 30 g ( <b>MLE.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Pasztet z fasoli* 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ser mozzarella kulki 30 g ( <b>MLE.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Ser mozzarella kulki 30 g ( <b>MLE.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Ser mozzarella kulki 30 g ( <b>MLE.</b> ) |
|                     | II ŚN     | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                     | Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop * 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g                                                                                                                                                                                                 | Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g                                                                                                                                                                                      | Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g                                                                                                                                                                                     | Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g                                              | Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Szpinakowa z ziemniakami * 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g                                                                                                                                                                                                 |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                 | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                     | Kolacja   | Serek Fromage 40 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                                                                  | Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                                                                                                               | Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                                                                                                                         | Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                 | Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                     | PN        | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2498.12 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 38.89 g; Węglowodany ogółem: 365.02 g; W tym cukry: 59.75 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 6.56 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2289.13 kcal; Białko ogółem: 96.54 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 350.48 g; W tym cukry: 61.87 g; Błonnik pok.: 14.34 g; Sól: 5.79 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1295.01 kcal; Białko ogółem: 72.09 g; Tłuszcz: 33.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 178.13 g; W tym cukry: 39.63 g; Błonnik pok.: 10.93 g; Sól: 3.60 g;                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2512.56 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 378.71 g; W tym cukry: 84.06 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sól: 5.06 g;                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2271.80 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 323.74 g; W tym cukry: 28.68 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 6.81 g;                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2360.33 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 358.47 g; W tym cukry: 82.81 g; Błonnik pok.: 14.30 g; Sól: 5.85 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1856.67 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 258.38 g; W tym cukry: 81.15 g; Błonnik pok.: 10.45 g; Sól: 4.02 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 65 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 65 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g |
| II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                           | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Obiad     | Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                            | Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                   | Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml                                                                               | Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                  | Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml                                                                                   | Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                            | Krupnik jęczmienny * 250 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Pulpet rybny (Łosoś) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                           |
| PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                    | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                     | Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                          | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                    | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                             | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                     |
| PN        | Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|           | Wartość energetyczna: 2310.65 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 358.23 g; W tym cukry: 93.21 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 8.03 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2405.41 kcal; Białko ogółem: 107.04 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 369.23 g; W tym cukry: 100.48 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 6.23 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 1295.83 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 33.03 g; Kw. tł. nasy.: 7.03 g; Węglowodany ogółem: 173.41 g; W tym cukry: 52.32 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 5.10 g;                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2426.45 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 385.07 g; W tym cukry: 133.09 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 6.39 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 1957.48 kcal; Białko ogółem: 102.98 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 280.22 g; W tym cukry: 33.74 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 10.35 g;                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2470.31 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 389.93 g; W tym cukry: 137.21 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 5.85 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2007.80 kcal; Białko ogółem: 67.16 g; Tłuszcz: 58.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 312.70 g; W tym cukry: 146.96 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 3.95 g;                                                                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-10 sobota | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) |
|                   | II ŚN     | Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 200 g<br>Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 200 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 200 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                            | Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 200 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 200 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                  | Ryżowa* 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 200 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Koperkowa z ziemniakami * 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 150 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | PD        | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kolacja           | PD        | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata strzępiasta zielona 20 g                                                                                                                                                                                 | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata strzępiasta zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                          | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata strzępiasta zielona 20 g                                                                                                | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata strzępiasta zielona 20 g                                                                                                                                                          | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata strzępiasta zielona 20 g                                                                                | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata strzępiasta zielona 20 g                                                                                                                                                          | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata strzępiasta zielona 20 g                                                                                                                                                          |
| PN                | PN        | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | PN        | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2299.07 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 375.03 g; W tym cukry: 84.29 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 8.65 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2277.84 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 51.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 375.04 g; W tym cukry: 83.42 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 6.83 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 1246.62 kcal; Białko ogółem: 62.60 g; Tłuszcz: 25.03 g; Kw. tł. nasy.: 10.15 g; Węglowodany ogółem: 202.09 g; W tym cukry: 61.44 g; Błonnik pok.: 18.70 g; Sól: 4.55 g;                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2261.74 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 52.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 367.57 g; W tym cukry: 103.70 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 6.72 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1968.53 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 50.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 310.32 g; W tym cukry: 56.82 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 7.37 g;                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2239.97 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 362.14 g; W tym cukry: 103.38 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 6.36 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1767.09 kcal; Białko ogółem: 68.85 g; Tłuszcz: 45.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 278.68 g; W tym cukry: 102.40 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 4.61 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-11 niedziela | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Maślanka 200 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                          | Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Maślanka 200 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                              | Pomidorowa z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                              | Schab gotowany 80 g<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                 | Pomidorowa z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Schab gotowany 80 g<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                               | Pomidorowa z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                | Pomidorowa z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Schab gotowany 80 g<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                       | Pomidorowa z zacierką * 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Pulpet wieprzowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml                                                                                   |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                      | Kolacja   | Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                | Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                  | Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                    | Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                  | Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 50 g                                          | Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                  | Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                          |
|                      | PN        | Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b> )                                                                                                                                                          | Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b> )                                                                                                                                                                                                          | Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2358.61 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 61.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 362.72 g; W tym cukry: 82.21 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 8.23 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2259.07 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 47.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 351.68 g; W tym cukry: 84.82 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 6.95 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1203.90 kcal; Białko ogółem: 83.27 g; Tłuszcz: 18.32 g; Kw. tł. nasy.: 7.52 g; Węglowodany ogółem: 185.39 g; W tym cukry: 58.04 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 5.21 g;                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2364.27 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 47.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 382.11 g; W tym cukry: 129.80 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 6.84 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 1878.51 kcal; Białko ogółem: 111.56 g; Tłuszcz: 40.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 281.75 g; W tym cukry: 49.34 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 8.82 g;                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2364.27 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 47.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 382.11 g; W tym cukry: 129.80 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 6.84 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 1954.65 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 47.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 307.09 g; W tym cukry: 128.15 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sól: 4.93 g;                                                                                                                                                                                        |

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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