

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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
2025-11-24 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) drobiowy parzony w osłonce niejadalnej Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pasztet z fasoli* 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasztet z fasoli* 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II SN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)						
	Obiad	Krem z dyni z grzankami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z serem* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z truskawek* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* b/c 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Pomarańcza 1 szt. 1 szt					Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g	Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony (mielony) 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony (mielony) 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2367.68 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 359.02 g; W tym cukry: 94.70 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2328.77 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 362.76 g; W tym cukry: 95.10 g; Błonnik pok.: 18.43 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 1316.89 kcal; Białko ogółem: 70.01 g; Tłuszcz: 32.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 193.77 g; W tym cukry: 72.50 g; Błonnik pok.: 16.77 g; Sól: 4.30 g;	Wartość energetyczna: 2334.00 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 367.16 g; W tym cukry: 129.01 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 1993.14 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Tłuszcz: 55.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 293.65 g; W tym cukry: 72.49 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2307.17 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 352.94 g; W tym cukry: 112.43 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 1954.83 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 286.35 g; W tym cukry: 109.56 g; Błonnik pok.: 17.61 g; Sól: 5.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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
2025-11-25 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 30 g	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 30 g	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 30 g
	II SN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)						
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos meksykański z fasolą 100 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (rozdrobnione) 150 g (GLU PSZ,) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt						
PN	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Rzodkiew biała 100 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Rzodkiew biała 100 g	Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Rzodkiew biała 100 g Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE) Rzodkiew biała 100 g	Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 100 g Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 100 g
		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,)						
		Wartość energetyczna: 2309.46 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 52.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 360.50 g; W tym cukry: 66.85 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2315.08 kcal; Białko ogółem: 111.84 g; Tłuszcz: 48.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 362.87 g; W tym cukry: 75.39 g; Błonnik pok.: 17.20 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 1296.86 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 23.93 g; Kw. tł. nasy.: 11.20 g; Węglowodany ogółem: 195.06 g; W tym cukry: 44.74 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 4.11 g;	Wartość energetyczna: 2456.05 kcal; Białko ogółem: 115.22 g; Tłuszcz: 49.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 396.05 g; W tym cukry: 90.38 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 1988.61 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 44.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 308.14 g; W tym cukry: 47.77 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2447.88 kcal; Białko ogółem: 114.59 g; Tłuszcz: 49.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 393.47 g; W tym cukry: 90.54 g; Błonnik pok.: 20.05 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2406.05 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 336.23 g; W tym cukry: 125.18 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sól: 5.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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	
2025-11-26 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	
	II SN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet drobiowy (rozdrobniony) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD				Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	
PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)					Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2120.94 kcal; Białko ogółem: 83.95 g; Tłuszcz: 49.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 345.64 g; W tym cukry: 59.00 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2229.97 kcal; Białko ogółem: 86.32 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 355.81 g; W tym cukry: 66.99 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 1268.29 kcal; Białko ogółem: 62.22 g; Tłuszcz: 33.02 g; Kw. tł. nasy.: 7.72 g; Węglowodany ogółem: 192.33 g; W tym cukry: 44.16 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 2250.79 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 53.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 362.62 g; W tym cukry: 93.41 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 1944.02 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 48.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 300.43 g; W tym cukry: 41.54 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2309.42 kcal; Białko ogółem: 86.83 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 367.21 g; W tym cukry: 98.97 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 1944.14 kcal; Białko ogółem: 74.46 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 291.98 g; W tym cukry: 97.00 g; Błonnik pok.: 19.76 g; Sól: 5.46 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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
2025-11-27 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (MLE.)		Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLUPSZ.) Pomidor 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL.) Filet zapiekany drobiowy (mielona) 40 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.)
	II SN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			
	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Ziemniaczana * 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, GLU JECZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, GLU JECZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemniaczana * 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, GLU JECZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemniaczana * 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, GLU JECZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemniaczana * 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, GLU JECZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemniaczana * 250 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* (rozdrobnione) 400 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ, GLU JECZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g
	PD			Mandarynka 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	
		Wartość energetyczna: 2552.48 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 410.44 g; W tym cukry: 86.29 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2410.59 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 63.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 370.83 g; W tym cukry: 90.82 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 1391.87 kcal; Białko ogółem: 76.03 g; Tłuszcz: 39.19 g; Kw. tł. nasy.: 10.54 g; Węglowodany ogółem: 192.39 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 4.21 g;	Wartość energetyczna: 2414.99 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 66.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 359.78 g; W tym cukry: 105.96 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2170.29 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 68.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 304.84 g; W tym cukry: 49.55 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2444.99 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 366.73 g; W tym cukry: 111.31 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2217.36 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 313.30 g; W tym cukry: 112.04 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 4.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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
2025-11-28 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona (mielona) 30 g
	II SN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet rybny (Łosoś) (rozdrobniony) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolejca	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2451.89 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 376.01 g; W tym cukry: 114.03 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2585.22 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 76.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 384.22 g; W tym cukry: 109.70 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 1405.94 kcal; Białko ogółem: 74.05 g; Tłuszcz: 47.68 g; Kw. tł. nasy.: 11.49 g; Węglowodany ogółem: 179.00 g; W tym cukry: 51.92 g; Błonnik pok.: 19.68 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2564.68 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 386.15 g; W tym cukry: 151.46 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2128.23 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 296.24 g; W tym cukry: 63.58 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2617.62 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 385.75 g; W tym cukry: 146.18 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2068.57 kcal; Białko ogółem: 75.32 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 299.96 g; W tym cukry: 143.68 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 3.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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
2025-11-29 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE)
	II SN			Twaróg półtłusty 30 g (MLE)		Jabłko 1 szt 1 szt	Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 200 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 200 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 200 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 250 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta (rozdrobniony) 150 g (GLU PSZ.) Kopytka ziemniaczane * 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 200 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Pomarańcza 1 szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 40 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 40 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2486.89 kcal; Białko ogółem: 83.21 g; Tłuszcz: 78.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 378.32 g; W tym cukry: 98.49 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2250.81 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 342.05 g; W tym cukry: 82.28 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 1288.93 kcal; Białko ogółem: 71.21 g; Tłuszcz: 34.58 g; Kw. tł. nasy.: 11.81 g; Węglowodany ogółem: 186.61 g; W tym cukry: 64.34 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 2694.34 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 83.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 391.31 g; W tym cukry: 106.76 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2213.39 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 341.27 g; W tym cukry: 66.38 g; Błonnik pok.: 46.05 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2567.13 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 383.30 g; W tym cukry: 119.63 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2094.88 kcal; Białko ogółem: 83.96 g; Tłuszcz: 64.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 303.17 g; W tym cukry: 121.98 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 5.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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
2025-11-30 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE,)
	II ŚN	Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (SOJ, MLE,)						Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona (mielona) 40 g (SOJ, MLE,)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 250 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso drobiowe mielone w sosie w (rozdrobnione) 50 g (GLU PSZ,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2634.80 kcal; Białko ogółem: 134.96 g; Tłuszcz: 93.43 g; Kw. tł. nasy.: 38.54 g; Węglowodany ogółem: 323.16 g; W tym cukry: 71.33 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2499.19 kcal; Białko ogółem: 131.74 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 338.09 g; W tym cukry: 78.72 g; Błonnik pok.: 15.98 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 1687.48 kcal; Białko ogółem: 119.30 g; Tłuszcz: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 197.37 g; W tym cukry: 62.39 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2780.33 kcal; Białko ogółem: 144.68 g; Tłuszcz: 95.72 g; Kw. tł. nasy.: 39.22 g; Węglowodany ogółem: 343.93 g; W tym cukry: 110.84 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2372.91 kcal; Białko ogółem: 144.48 g; Tłuszcz: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 282.56 g; W tym cukry: 37.28 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2594.32 kcal; Białko ogółem: 136.39 g; Tłuszcz: 73.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 353.28 g; W tym cukry: 115.80 g; Błonnik pok.: 18.45 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 1802.52 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Tłuszcz: 44.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 276.85 g; W tym cukry: 115.38 g; Błonnik pok.: 15.07 g; Sól: 6.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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
2025-12-01 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ser mozzarella kulki 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (GLU PSZ, JAJ, S02.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (GLU PSZ, JAJ, S02.)	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml		Risotto z warzywami i tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD			Mandarynka 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2221.92 kcal; Białko ogółem: 82.96 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 345.82 g; W tym cukry: 82.13 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2277.96 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 351.05 g; W tym cukry: 84.30 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 1222.90 kcal; Białko ogółem: 61.45 g; Tłuszcz: 37.11 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 172.00 g; W tym cukry: 55.02 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 4.33 g;	Wartość energetyczna: 2440.72 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 373.53 g; W tym cukry: 92.44 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2045.77 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 297.90 g; W tym cukry: 43.43 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2476.36 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 380.13 g; W tym cukry: 97.53 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2145.13 kcal; Białko ogółem: 80.24 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 314.48 g; W tym cukry: 95.68 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 5.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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
2025-12-02 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (łosos) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: MLE, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosos) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: MLE, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosos) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: MLE, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (łosos) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosos) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: MLE, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosos) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: MLE, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosos) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: MLE, GOR.)
	II SN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)						
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 100 g (MLE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 100 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 100 g (MLE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 100 g (MLE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 100 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 100 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa (rozdrobniona) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
PN	Kolacja	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)					Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)	
		Wartość energetyczna: 2539.79 kcal; Białko ogółem: 114.35 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 384.29 g; W tym cukry: 58.83 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2525.55 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 379.82 g; W tym cukry: 64.17 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 1434.36 kcal; Białko ogółem: 82.01 g; Tłuszcz: 36.57 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 202.09 g; W tym cukry: 38.99 g; Błonnik pok.: 18.69 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 2569.65 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 386.36 g; W tym cukry: 81.49 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2108.20 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 305.52 g; W tym cukry: 42.11 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2540.95 kcal; Białko ogółem: 114.69 g; Tłuszcz: 68.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 373.45 g; W tym cukry: 82.15 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2046.16 kcal; Białko ogółem: 92.89 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 284.60 g; W tym cukry: 79.44 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 5.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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
2025-12-03 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Rzodkiew biała 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	
	Obiad	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 80 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ) Dymia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos brokułowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ) Sos brokułowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Kotlet drobiowy panierowany 80 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ) Dymia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos brokułowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ) Dymia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos brokułowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Grysikowa * 250 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka (rozdrobnione) 80 g (GLU PSZ) Dymia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos brokułowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Pomidor 80 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Pomidor 80 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE)					Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE)	
		Wartość energetyczna: 2481.02 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 374.58 g; W tym cukry: 88.42 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2405.52 kcal; Białko ogółem: 105.15 g; Tłuszcz: 52.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 379.66 g; W tym cukry: 98.50 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 1431.54 kcal; Białko ogółem: 81.72 g; Tłuszcz: 36.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.57 g; Węglowodany ogółem: 200.18 g; W tym cukry: 64.69 g; Błonnik pok.: 18.91 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2646.64 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 414.76 g; W tym cukry: 138.05 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 1944.21 kcal; Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 53.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 286.22 g; W tym cukry: 36.06 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2583.72 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 417.03 g; W tym cukry: 145.63 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2232.04 kcal; Białko ogółem: 92.40 g; Tłuszcz: 53.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 349.02 g; W tym cukry: 145.29 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 4.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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
2025-12-04 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II SN	Twaróg półtłusty 30 g (MLE)						
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Makaron 200 g (GLU PSZ.)	Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Makaron 200 g (GLU PSZ.)	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Makaron 200 g (GLU PSZ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Makaron 200 g (GLU PSZ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Makaron 200 g (GLU PSZ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (rozdrobniony) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD				Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)						
		Wartość energetyczna: 2275.53 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 337.35 g; W tym cukry: 72.07 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2340.12 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 352.83 g; W tym cukry: 71.86 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 1268.96 kcal; Białko ogółem: 72.58 g; Tłuszcz: 39.26 g; Kw. tł. nasy.: 12.71 g; Węglowodany ogółem: 165.72 g; W tym cukry: 40.11 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2303.73 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 65.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 337.36 g; W tym cukry: 87.01 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 1994.12 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 286.95 g; W tym cukry: 46.42 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2426.52 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 368.27 g; W tym cukry: 109.90 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2041.57 kcal; Białko ogółem: 86.47 g; Tłuszcz: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 295.68 g; W tym cukry: 108.17 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 5.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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
2025-12-05 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 50 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)
	II ŚN			Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)	
	Obiad	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 150 g (GLU PSZ, SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 150 g (GLU PSZ, SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 150 g (GLU PSZ, SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 250 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny (Łosoś) (rozdrobniony) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Warzywa po grecku 150 g (GLU PSZ, SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Mandarynka 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Mandarynka 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	
		Wartość energetyczna: 2622.67 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 75.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 385.49 g; W tym cukry: 86.37 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2452.10 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 389.27 g; W tym cukry: 97.10 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 4.30 g;	Wartość energetyczna: 1340.47 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 31.07 g; Kw. tł. nasy.: 9.32 g; Węglowodany ogółem: 188.23 g; W tym cukry: 31.82 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 4.27 g;	Wartość energetyczna: 2583.06 kcal; Białko ogółem: 105.60 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 409.62 g; W tym cukry: 126.44 g; Błonnik pok.: 18.79 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2145.68 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 60.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 306.37 g; W tym cukry: 32.57 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2597.50 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 423.55 g; W tym cukry: 134.78 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 3.74 g;	Wartość energetyczna: 2265.94 kcal; Białko ogółem: 82.43 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 348.60 g; W tym cukry: 132.87 g; Błonnik pok.: 17.56 g; Sól: 2.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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
2025-12-06 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalne) 80 g (SOJ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalne) 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalne) 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalne) 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalne) 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalne) 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalne) 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Potrąwka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Potrąwka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 250 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * (rozdrobniona) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2329.89 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 359.98 g; W tym cukry: 73.24 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2256.56 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 362.07 g; W tym cukry: 75.67 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 1402.61 kcal; Białko ogółem: 67.04 g; Tłuszcz: 39.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 204.99 g; W tym cukry: 49.18 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2440.74 kcal; Białko ogółem: 84.75 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 375.01 g; W tym cukry: 108.25 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2070.40 kcal; Białko ogółem: 85.51 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 317.71 g; W tym cukry: 52.45 g; Błonnik pok.: 37.50 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2317.01 kcal; Białko ogółem: 82.51 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 371.52 g; W tym cukry: 108.25 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 1856.57 kcal; Białko ogółem: 64.78 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 286.86 g; W tym cukry: 106.11 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 5.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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
2025-12-07 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 40 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy (mielona) 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Mus- Przecier owocowy jabłko-rokitnik 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Mus- Przecier owocowy jabłko-rokitnik 100g (tubka) 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kapusta biała gotowana 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Schab gotowany 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Kapusta biała gotowana 200 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (rozdrobnione) 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 50 g (<u>SOJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2347.22 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 351.48 g; W tym cukry: 72.51 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2205.77 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 336.14 g; W tym cukry: 66.73 g; Błonnik pok.: 15.43 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 1389.32 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 27.45 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 197.24 g; W tym cukry: 31.00 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2190.31 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 46.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 344.98 g; W tym cukry: 102.98 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2194.21 kcal; Białko ogółem: 121.59 g; Tłuszcz: 50.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 332.44 g; W tym cukry: 51.14 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2201.17 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 48.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; W tym cukry: 93.96 g; Błonnik pok.: 18.00 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 1825.45 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; Tłuszcz: 51.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 258.63 g; W tym cukry: 92.51 g; Błonnik pok.: 14.48 g; Sól: 4.82 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,