

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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
2025-12-22 poniedziałek	Śniadanie	Platki 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>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL,</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. 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>) Platki 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>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL,</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>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL,</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>) Platki 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>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL,</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>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Platki 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>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL,</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>) Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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 Surówka z marchwi drobno tarta 200 g (<u>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 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 Surówka z marchwi drobno tarta 200 g (<u>MLE,</u>) 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 Surówka z marchwi drobno tarta 200 g (<u>MLE,</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>) 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	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>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</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 Lisek- 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 Lisek- 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 Lisek- 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>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</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 Lisek- 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 Lisek- 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: 2257.36 kcal; Białko ogółem: 85.66 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 360.14 g; W tym cukry: 86.65 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2236.22 kcal; Białko ogółem: 86.79 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 352.20 g; W tym cukry: 81.98 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 1273.13 kcal; Białko ogółem: 61.32 g; Tłuszcz: 33.32 g; Kw. tł. nasy.: 10.96 g; Węglowodany ogółem: 193.08 g; W tym cukry: 62.86 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 4.43 g;	Wartość energetyczna: 2328.66 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 366.00 g; W tym cukry: 113.61 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 1912.75 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz: 50.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 302.26 g; W tym cukry: 71.93 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2214.62 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 342.38 g; W tym cukry: 99.31 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 1845.34 kcal; Białko ogółem: 72.44 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 267.23 g; W tym cukry: 97.26 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 5.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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
2025-12-23 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Pasztet z fasoli* 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	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 mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Pasztet z fasoli* 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 ŚN	Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)						
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem droбно tarta 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) 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.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) 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.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) 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.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) 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.) Gulasz wieprzowy- dieta 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						
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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Rzodkiew biała 100 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Rzodkiew biała 100 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 100 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)						Banan 1szt. 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2415.22 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 366.52 g; W tym cukry: 64.11 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2400.55 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 368.50 g; W tym cukry: 73.63 g; Błonnik pok.: 17.43 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 1382.33 kcal; Białko ogółem: 74.64 g; Tłuszcz: 34.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.59 g; Węglowodany ogółem: 200.69 g; W tym cukry: 42.97 g; Błonnik pok.: 19.59 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 2611.83 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 411.64 g; W tym cukry: 89.38 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2074.08 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 313.77 g; W tym cukry: 46.01 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2533.35 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 399.10 g; W tym cukry: 88.78 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2212.48 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 334.98 g; W tym cukry: 123.38 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sól: 5.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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	
2025-12-24 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza jęczmienna 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.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Mandarynka 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza jęczmienna 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.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN			Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jabłko 1 szt 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		
	Obiad		Barszcz czerwony czysty 400 ml (MLE, SEL.) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kapusta z pieczarkami 200 g Napar jabłkowy z/c 250 ml	Barszcz czerwony czysty 400 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 150 g (GLU PSZ, SEL.) Napar jabłkowy b/c 250 ml	Barszcz czerwony czysty 400 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kapusta z pieczarkami 200 g Napar jabłkowy z/c 250 ml	Barszcz czerwony czysty 400 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kapusta z pieczarkami 200 g Napar jabłkowy b/c 250 ml	Barszcz czerwony czysty 400 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony czysty 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.) Kompot z czarnej porzeczki* 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.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 50 g (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.) Twaróg półtłusty 50 g (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.) Twaróg półtłusty 50 g (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.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
PN				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2412.20 kcal; Białko ogółem: 110.02 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 352.42 g; W tym cukry: 85.23 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2225.73 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 46.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 353.34 g; W tym cukry: 106.54 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 1263.17 kcal; Białko ogółem: 78.38 g; Tłuszcz: 23.22 g; Kw. tł. nasy.: 6.02 g; Węglowodany ogółem: 195.68 g; W tym cukry: 44.72 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 2253.59 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 52.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 347.70 g; W tym cukry: 101.45 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 1835.23 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 45.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 276.42 g; W tym cukry: 52.48 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2252.13 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 48.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 358.77 g; W tym cukry: 120.37 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 1966.57 kcal; Białko ogółem: 81.56 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 292.85 g; W tym cukry: 116.17 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 5.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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
2025-12-25 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ) Ser żółty 30 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ) Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ogórek kiszony 80 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE)	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 Marchew oprószana z olejem 200 g (GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE)	Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g (GLU PSZ) 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 Fasolka szparagowa z wody* 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 Fasolka szparagowa z wody* 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 Marchew oprószana z olejem 200 g (GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 250 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone w sosie wt 50 g (GLU PSZ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew oprószana z olejem 200 g (GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE)	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE)	
	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) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL) Sałata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2609.29 kcal; Białko ogółem: 129.39 g; Tłuszcz: 95.19 g; Kw. tł. nasy.: 37.25 g; Węglowodany ogółem: 318.85 g; W tym cukry: 56.58 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2502.77 kcal; Białko ogółem: 130.27 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 331.59 g; W tym cukry: 65.80 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 1500.60 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 49.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 173.14 g; W tym cukry: 56.07 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2611.59 kcal; Białko ogółem: 131.37 g; Tłuszcz: 95.12 g; Kw. tł. nasy.: 37.07 g; Węglowodany ogółem: 318.06 g; W tym cukry: 80.04 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2186.10 kcal; Białko ogółem: 128.87 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 318.70 g; W tym cukry: 52.72 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2412.17 kcal; Białko ogółem: 125.53 g; Tłuszcz: 76.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 315.12 g; W tym cukry: 79.63 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 1650.17 kcal; Białko ogółem: 68.38 g; Tłuszcz: 49.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 242.15 g; W tym cukry: 77.91 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sól: 5.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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
2025-12-26 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Mandarynka 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Pomidorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Schab pieczony w rękawie 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>) Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Pomidorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Buraczki gotowane 200 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Schab pieczony w rękawie 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Buraczki gotowane 200 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Buraczki gotowane 200 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Mandarynka 1 szt	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)	Mandarynka 1 szt	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Sałata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g	Sałata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Sałata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Sałata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Sałata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g
		Wartość energetyczna: 2239.10 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 54.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 354.94 g; W tym cukry: 97.15 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2181.41 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 43.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 360.75 g; W tym cukry: 99.86 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 1104.46 kcal; Białko ogółem: 75.60 g; Tłuszcz: 14.72 g; Kw. tł. nasy.: 6.50 g; Węglowodany ogółem: 176.05 g; W tym cukry: 57.86 g; Błonnik pok.: 18.03 g; Sól: 3.56 g;	Wartość energetyczna: 2076.81 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 42.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 338.45 g; W tym cukry: 109.30 g; Błonnik pok.: 18.86 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 1859.28 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 44.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 281.30 g; W tym cukry: 45.10 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2106.81 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 43.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 345.40 g; W tym cukry: 114.65 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 1775.34 kcal; Białko ogółem: 70.36 g; Tłuszcz: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 272.54 g; W tym cukry: 111.97 g; Błonnik pok.: 16.77 g; Sól: 3.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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
2025-12-27 sobota	Śniadanie	Makaron 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>)	Makaron 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>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</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>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>)	Makaron 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>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</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>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>)	Makaron 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>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>)	Makaron 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>)
	II ŚN	Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)						
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Koperkowa z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* (rozdrobnione) 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt					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>) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rzodkiew biała 80 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>) 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 (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Rzodkiew biała 80 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>) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 40 g (<u>SOJ,</u>) 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					Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2383.41 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 367.29 g; W tym cukry: 85.72 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2316.10 kcal; Białko ogółem: 87.53 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 350.43 g; W tym cukry: 86.98 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 1270.09 kcal; Białko ogółem: 62.78 g; Tłuszcz: 42.55 g; Kw. tł. nasy.: 9.98 g; Węglowodany ogółem: 170.16 g; W tym cukry: 58.85 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2381.85 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 71.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 355.33 g; W tym cukry: 102.09 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2188.16 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 315.05 g; W tym cukry: 47.61 g; Błonnik pok.: 41.43 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2283.50 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Tłuszcz: 68.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 337.02 g; W tym cukry: 101.17 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2044.93 kcal; Białko ogółem: 83.16 g; Tłuszcz: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 283.86 g; W tym cukry: 101.90 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 5.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 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 manna 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.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 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 manna 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.) 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 manna 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 twarogu z dżemem brzoskwinowym 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 manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 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	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 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 wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 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 wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 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 150 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Szpinakowa z zacierką * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.)
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		Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2330.73 kcal; Białko ogółem: 98.02 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 344.28 g; W tym cukry: 82.45 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2276.38 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 57.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 352.71 g; W tym cukry: 79.01 g; Błonnik pok.: 19.59 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 1542.06 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 40.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.82 g; Węglowodany ogółem: 219.66 g; W tym cukry: 61.82 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2476.26 kcal; Białko ogółem: 107.74 g; Tłuszcz: 69.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 365.05 g; W tym cukry: 121.96 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2066.86 kcal; Białko ogółem: 106.57 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 298.62 g; W tym cukry: 48.11 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2371.51 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 367.90 g; W tym cukry: 116.09 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 1924.20 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 287.51 g; W tym cukry: 115.30 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sól: 6.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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
2025-12-29 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ.) 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 (GLUPSZ.) 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.)	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.)	
	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 koperkiem 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 (GLUPSZ.) 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 (GLUPSZ.) 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: 2397.22 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 361.43 g; W tym cukry: 92.44 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 6.44 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: 2432.86 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 368.03 g; W tym cukry: 97.53 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2101.63 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 302.38 g; W tym cukry: 95.68 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 5.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (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 (łosoś) 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 (łosoś) 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 (łosoś) 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 (łosoś) 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 (łosoś) 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej (mielona) 30 g (może zawierać: MLE, GOR.)
II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 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 drobiowa 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.) Szpinał gotowany z olejem.* 200 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczeń rzymska drobiowa 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 drobiowa 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 drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Kasza gryczana 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szpinał 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 drobiowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Szpinał gotowany z olejem.* 200 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
PD				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
Kolacja	Półdewica 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	Półdewica 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	Półdewica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Półdewica 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	Półdewica 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	Półdewica 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	Półdewica 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
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2504.79 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 384.29 g; W tym cukry: 58.83 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2490.55 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 379.82 g; W tym cukry: 64.17 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 1399.36 kcal; Białko ogółem: 79.21 g; Tłuszcz: 33.97 g; Kw. tł. nasy.: 11.30 g; Węglowodany ogółem: 202.09 g; W tym cukry: 38.99 g; Błonnik pok.: 18.69 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 2534.65 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 386.36 g; W tym cukry: 81.49 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2073.20 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 56.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 305.52 g; W tym cukry: 42.11 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2505.95 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 373.45 g; W tym cukry: 82.15 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2025.16 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 284.60 g; W tym cukry: 79.44 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 5.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (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 mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) 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 mlekiem z/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 mlekiem 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 mlekiem 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	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) 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	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Pomidor 80 g Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Pomidor 80 g Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna 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. (mielona) 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.)				Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2586.29 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 390.53 g; W tym cukry: 98.82 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2587.90 kcal; Białko ogółem: 107.61 g; Tłuszcz: 63.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 403.24 g; W tym cukry: 98.68 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 1499.15 kcal; Białko ogółem: 82.90 g; Tłuszcz: 37.86 g; Kw. tł. nasy.: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 213.05 g; W tym cukry: 66.10 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 4.09 g;	Wartość energetyczna: 2762.31 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 438.55 g; W tym cukry: 146.77 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2076.28 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 312.57 g; W tym cukry: 42.11 g; Błonnik pok.: 39.02 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2766.10 kcal; Białko ogółem: 106.98 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 440.61 g; W tym cukry: 145.81 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2396.00 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 368.74 g; W tym cukry: 144.14 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 4.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki 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) 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	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) 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 mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) 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	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) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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	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) 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 mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
IłŚN	Twaróg półtłusty 30 g (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.) Dynia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos brokułowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	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.) Dynia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml 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.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ.) Dynia 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.) Dynia 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		
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: 2176.47 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 319.86 g; W tym cukry: 61.86 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 2163.95 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 54.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 327.71 g; W tym cukry: 71.87 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 1201.34 kcal; Białko ogółem: 71.40 g; Tłuszcz: 37.74 g; Kw. tł. nasy.: 11.91 g; Węglowodany ogółem: 152.85 g; W tym cukry: 38.70 g; Błonnik pok.: 17.33 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2194.27 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 312.03 g; W tym cukry: 78.48 g; Błonnik pok.: 19.36 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 1862.05 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 57.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 260.60 g; W tym cukry: 40.36 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2250.35 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 343.15 g; W tym cukry: 109.91 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 1883.82 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 274.41 g; W tym cukry: 109.51 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 5.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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	
2026-01-02 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN		Biszkopcy b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Biszkopcy b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Biszkopcy b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
	Obiad	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) (rozdrobniony) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2515.67 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 364.44 g; W tym cukry: 86.37 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2345.10 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; Tłuszcz: 54.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 368.22 g; W tym cukry: 97.10 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1191.79 kcal; Białko ogółem: 78.43 g; Tłuszcz: 27.10 g; Kw. tł. nasy.: 6.38 g; Węglowodany ogółem: 167.63 g; W tym cukry: 31.61 g; Błonnik pok.: 18.01 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2476.06 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 388.57 g; W tym cukry: 126.44 g; Błonnik pok.: 18.79 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 1997.00 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 285.77 g; W tym cukry: 32.36 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2490.50 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 402.50 g; W tym cukry: 134.78 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2158.94 kcal; Białko ogółem: 80.53 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 327.55 g; W tym cukry: 132.87 g; Błonnik pok.: 17.56 g; Sól: 4.40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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
2026-01-03 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 niejadalnej) 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 niejadalnej 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	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.) 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 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	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 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	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 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 niejadalnej 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 niejadalnej 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II SN			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	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 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 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 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.) Połudwica 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 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połudwica 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.) Połudwica 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.) Połudwica 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.) Połudwica 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.) Połudwica 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.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	P.N	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Pieczewo 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 Pieczewo 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 Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczewo 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 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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	
2026-01-04 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 mlekiem 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 mlekiem 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 mlekiem 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 mlekiem 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 mlekiem 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 mlekiem 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 jablko-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 jablko-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>) 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>) 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		Polędwica 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	Polędwica 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	Polędwica 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	Polędwica 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	Polędwica 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	Polędwica 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	Polędwica 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,