

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-05 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) 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 z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) 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 twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) 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.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) 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 twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) 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.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) 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.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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 twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej (mielona) 30 g (może zawierać: MLE, GOR.)
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 250 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	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 70 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.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) 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 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 Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) 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.) Pomidor 70 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.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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 Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2160.94 kcal; Białko ogółem: 85.62 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 339.77 g; W tym cukry: 78.59 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2142.94 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 338.12 g; W tym cukry: 84.85 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 1386.16 kcal; Białko ogółem: 69.29 g; Tłuszcz: 33.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 214.05 g; W tym cukry: 85.30 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2337.60 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 58.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 374.53 g; W tym cukry: 118.41 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 1921.71 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 282.06 g; W tym cukry: 49.05 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2267.14 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 55.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 366.85 g; W tym cukry: 121.93 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 1875.60 kcal; Białko ogółem: 73.80 g; Tłuszcz: 52.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 287.14 g; W tym cukry: 117.41 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 5.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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 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.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Paszтет szynkowa-wędzonka wędzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wędzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wędzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (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.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wędzona 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wędzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wędzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (MLE.)
II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.)	
Obiad	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dynamis z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dynamis z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dynamis z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dynamis z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana (rozdrobniona) 80 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dynamis z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kanapka z serem śmietanowym (chleb razowy 60g, masło 5g, ser śmietanowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 50 g 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.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 50 g 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.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 50 g 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.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej (mielona) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 20 g		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 20 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 20 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2341.59 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 56.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 362.26 g; W tym cukry: 77.41 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2331.10 kcal; Białko ogółem: 113.60 g; Tłuszcz: 47.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 365.55 g; W tym cukry: 87.09 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 1406.26 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 29.36 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 191.74 g; W tym cukry: 50.71 g; Błonnik pok.: 17.72 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2519.10 kcal; Białko ogółem: 117.55 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 401.60 g; W tym cukry: 130.34 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2290.12 kcal; Białko ogółem: 125.36 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 316.33 g; W tym cukry: 28.84 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2283.76 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 51.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 343.94 g; W tym cukry: 101.48 g; Błonnik pok.: 18.68 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 1917.65 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 47.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 273.53 g; W tym cukry: 100.13 g; Błonnik pok.: 15.65 g; Sól: 4.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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.) 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.) Ser topiony 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.)
II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
Obiad	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (rozdrobniony) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD			Pomarańcza 1 szt. 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy (mielona) 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2129.56 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 52.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 337.38 g; W tym cukry: 85.24 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2104.92 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 42.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 346.22 g; W tym cukry: 89.11 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1169.71 kcal; Białko ogółem: 66.05 g; Tłuszcz: 16.00 g; Kw. tł. nasy.: 5.70 g; Węglowodany ogółem: 201.66 g; W tym cukry: 80.79 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 2196.66 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 42.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 373.73 g; W tym cukry: 132.67 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 1842.10 kcal; Białko ogółem: 86.47 g; Tłuszcz: 36.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 309.80 g; W tym cukry: 82.80 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2147.42 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 42.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 360.22 g; W tym cukry: 125.06 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 1768.19 kcal; Białko ogółem: 75.55 g; Tłuszcz: 38.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 290.47 g; W tym cukry: 124.74 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 4.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	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) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka 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 koperkiem 50 g (MLE, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g
II ŚN			Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * (rozdrobnione) 150 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD			Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE)	Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE)	Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE)	Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona (mielona) 50 g (SOJ, MLE)
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2123.86 kcal; Białko ogółem: 87.53 g; Tłuszcz: 40.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 358.37 g; W tym cukry: 73.34 g; Błonnik pok.: 20.00 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2184.05 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 41.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 365.44 g; W tym cukry: 77.85 g; Błonnik pok.: 16.58 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 1100.34 kcal; Białko ogółem: 67.85 g; Tłuszcz: 16.28 g; Kw. tł. nasy.: 5.75 g; Węglowodany ogółem: 177.16 g; W tym cukry: 47.40 g; Błonnik pok.: 15.68 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 2162.45 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 43.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 355.62 g; W tym cukry: 95.18 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 1815.70 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 37.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 296.38 g; W tym cukry: 52.05 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2162.45 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 43.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 355.62 g; W tym cukry: 95.18 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 1761.45 kcal; Białko ogółem: 76.57 g; Tłuszcz: 38.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 281.93 g; W tym cukry: 93.13 g; Błonnik pok.: 15.01 g; Sól: 4.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-09 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Połudwica delikatna-produkt blokowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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 Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej (mielona) 30 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) (rozdrobniony) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	
Kolacja		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2531.17 kcal; Białko ogółem: 100.50 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 384.10 g; W tym cukry: 97.10 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2687.53 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 413.52 g; W tym cukry: 114.27 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 1417.63 kcal; Białko ogółem: 82.68 g; Tłuszcz: 46.67 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; Węglowodany ogółem: 176.08 g; W tym cukry: 53.54 g; Błonnik pok.: 19.44 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2675.57 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 72.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 411.54 g; W tym cukry: 117.86 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2143.89 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 309.34 g; W tym cukry: 79.39 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2823.53 kcal; Białko ogółem: 108.44 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 438.32 g; W tym cukry: 135.12 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2277.59 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 343.25 g; W tym cukry: 134.68 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 3.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-10 sobota	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,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,)	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,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,)	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,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,)	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,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,)
	II ŚN			Twaróg półtłusty 30 g (MLE,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)		Twaróg półtłusty 30 g (MLE,)	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 250 ml (MLE, SEL,) Gulasz wieprzowy- dieta (rozdrobniony) 150 g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Paszтет z soczewicy * 30 g (GLU PSZ, JAJ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) 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	Herbata czarna granulowana 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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Paszтет z soczewicy * 30 g (GLU PSZ, JAJ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) 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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) 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	Herbata czarna granulowana 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		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2509.42 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 378.97 g; W tym cukry: 76.04 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2446.46 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 66.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 372.62 g; W tym cukry: 77.78 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 1409.25 kcal; Białko ogółem: 75.21 g; Tłuszcz: 42.14 g; Kw. tł. nasy.: 12.42 g; Węglowodany ogółem: 191.59 g; W tym cukry: 49.04 g; Błonnik pok.: 19.84 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 2527.22 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 371.14 g; W tym cukry: 92.66 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2156.07 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 302.80 g; W tym cukry: 48.15 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2413.86 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 359.21 g; W tym cukry: 91.97 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 1978.92 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 275.09 g; W tym cukry: 91.13 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sól: 4.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-11 niedziela	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.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne 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.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	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.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne 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.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	II/ŚN	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)						
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobnio tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobnio tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udko gotowane 1szt. (rozdrobnione) 210 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 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.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 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.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) 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.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2679.32 kcal; Białko ogółem: 134.43 g; Tłuszcz: 95.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 332.41 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2586.22 kcal; Białko ogółem: 141.46 g; Tłuszcz: 82.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 327.93 g; W tym cukry: 70.11 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 1518.42 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 153.05 g; W tym cukry: 42.96 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2614.62 kcal; Białko ogółem: 143.57 g; Tłuszcz: 87.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 322.81 g; W tym cukry: 91.54 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2350.06 kcal; Białko ogółem: 136.13 g; Tłuszcz: 87.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 243.01 g; W tym cukry: 91.54 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2614.62 kcal; Białko ogółem: 143.57 g; Tłuszcz: 87.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 322.81 g; W tym cukry: 91.54 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2196.35 kcal; Białko ogółem: 129.06 g; Tłuszcz: 82.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 243.01 g; W tym cukry: 91.01 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sól: 5.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-12 poniedziałek	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 topiony 50 g (MLE,) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (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,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (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,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (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,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (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,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (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,) Serek homo. naturalny 40 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Filet zapiekany drobiowy (mielona) 30 g (MLE,)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, S02,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, S02,)	
	Obiad		Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 200 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 200 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pierogi z serem* 200 g (GLU PSZ, MLE,) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pierogi z serem* 200 g (GLU PSZ, MLE,) Mus z jabłek prażonych 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pierogi z serem* 150 g (GLU PSZ, MLE,) Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL,) 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,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL,) 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,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL,) 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,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL,) 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,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL,) 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	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: 2442.62 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 389.27 g; W tym cukry: 93.95 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2262.85 kcal; Białko ogółem: 82.41 g; Tłuszcz: 46.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 385.64 g; W tym cukry: 96.60 g; Błonnik pok.: 15.64 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 1500.37 kcal; Białko ogółem: 70.64 g; Tłuszcz: 28.42 g; Kw. tł. nasy.: 11.11 g; Węglowodany ogółem: 248.11 g; W tym cukry: 79.25 g; Błonnik pok.: 17.37 g; Sól: 4.03 g;	Wartość energetyczna: 2648.90 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 57.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 436.66 g; W tym cukry: 129.95 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2202.23 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 328.48 g; W tym cukry: 49.17 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2523.73 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 51.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 426.55 g; W tym cukry: 130.67 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 2034.13 kcal; Białko ogółem: 75.81 g; Tłuszcz: 46.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 334.80 g; W tym cukry: 125.02 g; Błonnik pok.: 17.51 g; Sól: 3.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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 jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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 tofu, brokuła i szpinaku 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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 tofu, brokuła i szpinaku 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 30 g
II ŚN				Wafle ryżowe 30 g			
Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet drobiowy panierowany 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet drobiowy panierowany 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany (rozdrobniony) 60 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 55 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 55 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 55 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Mandarynka 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2405.26 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 334.69 g; W tym cukry: 62.00 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2185.91 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 337.58 g; W tym cukry: 68.11 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 1170.13 kcal; Białko ogółem: 65.73 g; Tłuszcz: 25.32 g; Kw. tł. nasy.: 5.55 g; Węglowodany ogółem: 179.28 g; W tym cukry: 46.92 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 3.71 g;	Wartość energetyczna: 2628.96 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 81.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 381.22 g; W tym cukry: 80.89 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 1964.58 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 61.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 279.84 g; W tym cukry: 46.19 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2368.16 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 51.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 381.21 g; W tym cukry: 81.60 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 1805.72 kcal; Białko ogółem: 76.16 g; Tłuszcz: 48.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 267.25 g; W tym cukry: 79.47 g; Błonnik pok.: 19.79 g; Sól: 5.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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.) 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 30 g (RYB, SEL.) 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 JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 30 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 30 g (RYB, SEL.) 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 JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 30 g (RYB, SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 30 g (RYB, SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 30 g (RYB, SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 30 g (RYB, SEL.)
II ŚN	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)						
Obiad	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 200 g (MLE, SO2.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 200 g (MLE, SO2.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa (rozdrobniona) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD	Jabłko 1 szt 1 szt						
Kolacja	Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE.) 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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g	Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. (mielona) 50 g (JAJ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2422.63 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 378.51 g; W tym cukry: 82.28 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2375.31 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 376.26 g; W tym cukry: 82.29 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 1387.39 kcal; Białko ogółem: 67.11 g; Tłuszcz: 32.24 g; Kw. tł. nasy.: 7.58 g; Węglowodany ogółem: 214.50 g; W tym cukry: 53.22 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 2416.51 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 383.34 g; W tym cukry: 95.52 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2061.12 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 45.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 340.39 g; W tym cukry: 58.12 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2416.51 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 383.34 g; W tym cukry: 95.52 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 1938.81 kcal; Białko ogółem: 76.52 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 294.28 g; W tym cukry: 94.87 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 4.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-15 czwartek	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.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Paszтет z soczewicy* 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ser mozzarella kulki 30 g (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.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 30 g (MLE.)	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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 30 g (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.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Paszтет z soczewicy* 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella kulki 30 g (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.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Paszтет z soczewicy* 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella kulki 30 g (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.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 30 g (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.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Filet zapiekany drobiowy (mielona) 40 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 30 g (MLE.)
	II śN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)						
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* (rozdrobniony) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g
	PD				Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Kolacja	Serek Fromage 40 g (GLU PSZ, MLE.) 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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)		Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2528.09 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 79.25 g; Kw. tł. nasy.: 38.98 g; Węglowodany ogółem: 368.63 g; W tym cukry: 59.62 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2306.49 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 350.48 g; W tym cukry: 61.60 g; Błonnik pok.: 14.34 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 1312.37 kcal; Białko ogółem: 75.39 g; Tłuszcz: 34.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 178.13 g; W tym cukry: 39.36 g; Błonnik pok.: 10.93 g; Sól: 3.43 g;	Wartość energetyczna: 2542.53 kcal; Białko ogółem: 100.49 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 382.32 g; W tym cukry: 83.93 g; Błonnik pok.: 17.85 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2304.01 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 327.03 g; W tym cukry: 28.55 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2377.69 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 358.47 g; W tym cukry: 82.54 g; Błonnik pok.: 14.30 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 1870.56 kcal; Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz: 55.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 258.38 g; W tym cukry: 80.93 g; Błonnik pok.: 10.45 g; Sól: 3.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 65 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 65 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona (mielona) 30 g
II ŚN			Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 250 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet rybny (Łosoś) (rozdrobniony) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD			Jabłko 1 szt 1 szt	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	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.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2368.25 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 347.10 g; W tym cukry: 93.28 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2462.51 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 357.54 g; W tym cukry: 99.83 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 1352.93 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 41.52 g; Kw. tł. nasy.: 8.53 g; Węglowodany ogółem: 161.73 g; W tym cukry: 51.67 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 2483.55 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 373.39 g; W tym cukry: 132.44 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 1990.28 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 280.83 g; W tym cukry: 34.07 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2527.41 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 378.25 g; W tym cukry: 136.56 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2040.60 kcal; Białko ogółem: 70.00 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 313.32 g; W tym cukry: 147.30 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 4.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-17 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej (mielona) 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)
	I śN			Maślanka 150 ml (MLE)			
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Potrąwka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * (rozdrobniona) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Pomarańcza 1 szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Pomidor 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Pomidor 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Pomidor 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Pomidor 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Pomidor 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt				Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2294.82 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 372.77 g; W tym cukry: 81.59 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2280.49 kcal; Białko ogółem: 88.83 g; Tłuszcz: 51.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 374.83 g; W tym cukry: 83.15 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 1291.77 kcal; Białko ogółem: 64.78 g; Tłuszcz: 24.88 g; Kw. tł. nasy.: 10.46 g; Węglowodany ogółem: 211.98 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2306.89 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 52.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 377.46 g; W tym cukry: 110.63 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 1999.88 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 50.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 316.12 g; W tym cukry: 58.88 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2242.62 kcal; Białko ogółem: 88.47 g; Tłuszcz: 52.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 361.93 g; W tym cukry: 103.11 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 1769.21 kcal; Białko ogółem: 69.27 g; Tłuszcz: 45.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 278.51 g; W tym cukry: 102.18 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 4.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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 jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLUPSZ.) 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 Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.)	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) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.)
I i SN			Maślanka 200 ml (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 250 ml (MLE)	Maślanka 200 ml (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 250 ml (MLE)	
Obiad	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 250 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy (rozdrobniony) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD			Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
Kolacja	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 50 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt
PN	Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 1 szt (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.)		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 1 szt (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 1 szt (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.)	
	Wartość energetyczna: 2358.61 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 61.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 362.72 g; W tym cukry: 82.21 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2259.33 kcal; Białko ogółem: 113.38 g; Tłuszcz: 47.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 351.74 g; W tym cukry: 84.85 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 1228.46 kcal; Białko ogółem: 83.88 g; Tłuszcz: 24.72 g; Kw. tł. nasy.: 8.33 g; Węglowodany ogółem: 173.15 g; W tym cukry: 57.08 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 2364.53 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz: 47.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 382.17 g; W tym cukry: 129.83 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 1907.39 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Tłuszcz: 46.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 270.79 g; W tym cukry: 49.91 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2364.53 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz: 47.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 382.17 g; W tym cukry: 129.83 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 1954.91 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 47.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 307.15 g; W tym cukry: 128.18 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 4.93 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.

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