

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona	
2026-03-01 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 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 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	
	II SN	Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>)							
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta biała gotowana 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kapusta biała gotowana 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kapusta biała gotowana 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Mięso wieprzowe mielone w sosie w (rozdrobnione) 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2111.84 kcal; Białko ogółem: 77.37 g; Tłuszcz: 58.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 328.56 g; W tym cukry: 64.26 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2091.66 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 41.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 333.26 g; W tym cukry: 74.66 g; Błonnik pok.: 16.07 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 974.65 kcal; Białko ogółem: 75.38 g; Tłuszcz: 16.29 g; Kw. tł. nasy.: 6.77 g; Węglowodany ogółem: 134.91 g; W tym cukry: 27.92 g; Błonnik pok.: 13.18 g; Sól: 3.86 g;	Wartość energetyczna: 1937.93 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 40.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 303.94 g; W tym cukry: 82.69 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 1676.93 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 36.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 258.27 g; W tym cukry: 42.13 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 1963.19 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 41.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 298.64 g; W tym cukry: 73.94 g; Błonnik pok.: 14.99 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 1625.47 kcal; Białko ogółem: 78.70 g; Tłuszcz: 46.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 224.56 g; W tym cukry: 71.28 g; Błonnik pok.: 11.77 g; Sól: 4.28 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona	
2026-03-02 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/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 twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 80 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 twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>)
	II SN		Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 35 g
	Wartość energetyczna: 2025.43 kcal; Białko ogółem: 77.90 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 316.87 g; W tym cukry: 61.64 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2090.37 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 333.62 g; W tym cukry: 82.74 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 1277.59 kcal; Białko ogółem: 63.11 g; Tłuszcz: 32.94 g; Kw. tł. nasy.: 12.82 g; Węglowodany ogółem: 193.36 g; W tym cukry: 68.04 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 3.96 g;	Wartość energetyczna: 2176.63 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 346.87 g; W tym cukry: 102.08 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 1825.20 kcal; Białko ogółem: 80.90 g; Tłuszcz: 54.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 269.71 g; W tym cukry: 47.10 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2120.57 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz: 53.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 342.25 g; W tym cukry: 105.87 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 1765.09 kcal; Białko ogółem: 68.89 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 267.41 g; W tym cukry: 103.85 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 4.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.latwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M 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 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g	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.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g	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 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 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.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)
2026-03-03 wtorek Obiad	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sztuka mięsa Szyinka 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 Szyinka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dyńia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dyńia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dyńia 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 Szyinka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dyńia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana (rozdrobiona) 80 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dyńia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	PD		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
Kolejacja	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.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2096.03 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 54.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 322.97 g; W tym cukry: 57.08 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2133.65 kcal; Białko ogółem: 93.85 g; Tłuszcz: 42.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 347.29 g; W tym cukry: 87.36 g; Błonnik pok.: 17.67 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 1073.11 kcal; Białko ogółem: 69.11 g; Tłuszcz: 19.51 g; Kw. tł. nasy.: 7.53 g; Węglowodany ogółem: 156.95 g; W tym cukry: 46.16 g; Błonnik pok.: 12.88 g; Sól: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 2076.65 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 45.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 327.61 g; W tym cukry: 109.02 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 1809.66 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 47.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 270.33 g; W tym cukry: 38.62 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 1983.31 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 45.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 303.73 g; W tym cukry: 82.35 g; Błonnik pok.: 17.04 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 1665.05 kcal; Białko ogółem: 82.52 g; Tłuszcz: 43.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 237.30 g; W tym cukry: 79.81 g; Błonnik pok.: 14.32 g; Sól: 5.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.latwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona	
2026-03-04 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 60 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g
	II SN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		
	Obiad	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (rozdrobiony) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (rozdrobiony) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Banan 1szt. 1 szt		Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy (mielona) 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy (mielona) 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g
	Wartość energetyczna: 1912.08 kcal; Białko ogółem: 77.53 g; Tłuszcz: 37.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 323.74 g; W tym cukry: 67.92 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2092.67 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 40.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 352.56 g; W tym cukry: 94.93 g; Błonnik pok.: 18.42 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 1138.86 kcal; Białko ogółem: 60.35 g; Tłuszcz: 14.79 g; Kw. tł. nasy.: 5.67 g; Węglowodany ogółem: 200.18 g; W tym cukry: 79.95 g; Błonnik pok.: 18.58 g; Sól: 3.27 g;	Wartość energetyczna: 2100.58 kcal; Białko ogółem: 80.67 g; Tłuszcz: 38.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 367.86 g; W tym cukry: 131.08 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 1723.06 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz: 34.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 289.18 g; W tym cukry: 64.96 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2121.07 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 40.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 364.94 g; W tym cukry: 132.61 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 1779.84 kcal; Białko ogółem: 71.50 g; Tłuszcz: 37.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 299.09 g; W tym cukry: 131.10 g; Błonnik pok.: 18.44 g; Sól: 3.77 g;	Wartość energetyczna: 1779.84 kcal; Białko ogółem: 71.50 g; Tłuszcz: 37.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 299.09 g; W tym cukry: 131.10 g; Błonnik pok.: 18.44 g; Sól: 3.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
2026-03-05 czwartek	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 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (MLE.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.)	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 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.)	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.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.)	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 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.)	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 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.)	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.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.)
	II SN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)						
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * (rozdrobnione) 150 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 40 g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 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 40 g (SOJ, MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (SOJ, MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g	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 40 g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (SOJ, MLE.) Salata zielona 35 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) 40 g (SOJ, MLE.) Salata zielona 35 g	
		Wartość energetyczna: 1974.81 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 38.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 337.73 g; W tym cukry: 60.07 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2111.05 kcal; Białko ogółem: 84.06 g; Tłuszcz: 39.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 361.44 g; W tym cukry: 77.76 g; Błonnik pok.: 18.68 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 985.54 kcal; Białko ogółem: 55.73 g; Tłuszcz: 16.15 g; Kw. tł. nasy.: 6.04 g; Węglowodany ogółem: 161.02 g; W tym cukry: 36.27 g; Błonnik pok.: 14.93 g; Sól: 2.80 g;	Wartość energetyczna: 1981.05 kcal; Białko ogółem: 81.99 g; Tłuszcz: 41.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; W tym cukry: 80.87 g; Błonnik pok.: 18.77 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 1695.65 kcal; Białko ogółem: 75.68 g; Tłuszcz: 36.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 278.39 g; W tym cukry: 38.78 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 1995.45 kcal; Białko ogółem: 82.02 g; Tłuszcz: 40.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 331.52 g; W tym cukry: 81.14 g; Błonnik pok.: 17.60 g; Sól: 4.53 g;	Wartość energetyczna: 1632.45 kcal; Białko ogółem: 66.95 g; Tłuszcz: 37.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 261.73 g; W tym cukry: 77.90 g; Błonnik pok.: 14.26 g; Sól: 3.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
2026-03-06 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 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 jaj 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g
	II SN			Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet rybny (Łosoś) (rozdrobniony) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)						
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Mandarynka 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Mandarynka 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2198.67 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 341.08 g; W tym cukry: 101.35 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2501.03 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 387.14 g; W tym cukry: 127.19 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 1265.72 kcal; Białko ogółem: 68.80 g; Tłuszcz: 40.35 g; Kw. tł. nasy.: 10.75 g; Węglowodany ogółem: 165.74 g; W tym cukry: 53.24 g; Błonnik pok.: 19.01 g; Sól: 2.81 g;	Wartość energetyczna: 2238.47 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 338.79 g; W tym cukry: 123.31 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 4.48 g;	Wartość energetyczna: 2017.99 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 58.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 299.75 g; W tym cukry: 79.73 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2410.43 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 370.67 g; W tym cukry: 141.02 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 1982.30 kcal; Białko ogółem: 76.05 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 291.57 g; W tym cukry: 138.50 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sól: 3.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona	
2026-03-07 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 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g
	II SN	Twaróg półtłusty 30 g (MLE)							
Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 250 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (rozdrobniony) 100 g (GLU PSZ.) Salatka 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			
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) Pasztet z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Salata zielona 35 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 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 35 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 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Salata zielona 35 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 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 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.) Salata zielona 35 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.) Salata zielona 35 g		
		Wartość energetyczna: 2349.71 kcal; Białko ogółem: 79.98 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 351.88 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2331.21 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 358.77 g; W tym cukry: 80.92 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 1238.00 kcal; Białko ogółem: 62.66 g; Tłuszcz: 41.81 g; Kw. tł. nasy.: 10.61 g; Węglowodany ogółem: 161.55 g; W tym cukry: 37.04 g; Błonnik pok.: 18.71 g; Sól: 4.29 g;	Wartość energetyczna: 2343.45 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 74.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 339.41 g; W tym cukry: 82.05 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 1923.92 kcal; Białko ogółem: 82.18 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 274.44 g; W tym cukry: 40.30 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2204.61 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 66.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 325.26 g; W tym cukry: 81.16 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 1735.98 kcal; Białko ogółem: 67.16 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 243.14 g; W tym cukry: 79.03 g; Błonnik pok.: 18.51 g; Sól: 4.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona	
2026-03-08 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Pomidor 80 g
	II SN	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,)							
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem droбно tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , 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 (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , 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 (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem droбно tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , 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 (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udko gotowane 1szt. (rozdrobnione) 0,5 [Por] x 210 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 250 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udko gotowane 1szt. (rozdrobnione) 0,5 [Por] x 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 Graham 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 35 g
	Wartość energetyczna: 2434.07 kcal; Białko ogółem: 122.09 g; Tłuszcz: 84.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 309.50 g; W tym cukry: 67.71 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2425.97 kcal; Białko ogółem: 131.12 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 323.87 g; W tym cukry: 77.01 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 1365.91 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Tłuszcz: 48.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 140.69 g; W tym cukry: 40.46 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 2345.97 kcal; Białko ogółem: 132.35 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 295.59 g; W tym cukry: 84.22 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2197.56 kcal; Białko ogółem: 125.04 g; Tłuszcz: 80.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 258.99 g; W tym cukry: 50.65 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2360.37 kcal; Białko ogółem: 132.38 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 298.65 g; W tym cukry: 84.49 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 1732.65 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 56.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 222.95 g; W tym cukry: 82.76 g; Błonnik pok.: 17.93 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 1732.65 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 56.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 222.95 g; W tym cukry: 82.76 g; Błonnik pok.: 17.93 g; Sól: 5.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
2026-03-09 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u> ,) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u> ,) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy (mielona) 40 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g
	II SN	Banan 1szt. 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowy naturalny 200 g (<u>MLE</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowy naturalny 200 g (<u>MLE</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pierogi z serem* 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Mus z jabłek prażonych 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos własny* 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka z marchwi z olejem drobnio tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pierogi z serem* 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Mus z jabłek prażonych 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pierogi z serem* 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Mus z jabłek prażonych 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)		Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>S02</u> ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>S02</u> ,)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL</u> ,) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL</u> ,) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL</u> ,) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL</u> ,) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL</u> ,) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL</u> ,) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL</u> ,) Sałata zielona 35 g
	Wartość energetyczna: 2307.23 kcal; Białko ogółem: 75.40 g; Tłuszcz: 50.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 393.04 g; W tym cukry: 87.52 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2328.14 kcal; Białko ogółem: 83.36 g; Tłuszcz: 47.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 397.73 g; W tym cukry: 97.30 g; Błonnik pok.: 13.86 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 1355.98 kcal; Białko ogółem: 54.13 g; Tłuszcz: 21.84 g; Kw. tł. nasy.: 7.89 g; Węglowodany ogółem: 240.15 g; W tym cukry: 87.84 g; Błonnik pok.: 12.82 g; Sól: 2.79 g;	Wartość energetyczna: 2540.61 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 54.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 422.22 g; W tym cukry: 119.30 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2016.82 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 305.22 g; W tym cukry: 53.46 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2425.52 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 48.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 414.39 g; W tym cukry: 120.02 g; Błonnik pok.: 18.82 g; Sól: 4.43 g;	Wartość energetyczna: 2037.52 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz: 44.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 339.84 g; W tym cukry: 118.82 g; Błonnik pok.: 15.88 g; Sól: 3.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona	
2026-03-10 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 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 tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/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 tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 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 tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g
	II SN	Wafle ryżowe 30 g						
Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwintrna z olejem b/c drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwintrna z olejem b/c drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwintrna z olejem b/c drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany (rozdrobniony) 60 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana 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			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 35 g	
	Wartość energetyczna: 2213.23 kcal; Białko ogółem: 75.80 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 313.23 g; W tym cukry: 61.60 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2089.48 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 52.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 330.22 g; W tym cukry: 80.89 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 1099.15 kcal; Białko ogółem: 59.50 g; Tłuszcz: 26.38 g; Kw. tł. nasy.: 5.25 g; Węglowodany ogółem: 165.71 g; W tym cukry: 36.91 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 3.05 g;	Wartość energetyczna: 2279.99 kcal; Białko ogółem: 79.83 g; Tłuszcz: 78.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 323.67 g; W tym cukry: 79.08 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 1902.55 kcal; Białko ogółem: 80.85 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 268.48 g; W tym cukry: 38.14 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2053.12 kcal; Białko ogółem: 83.83 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 324.19 g; W tym cukry: 80.07 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 4.78 g;	Wartość energetyczna: 1656.29 kcal; Białko ogółem: 67.38 g; Tłuszcz: 49.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 244.85 g; W tym cukry: 78.65 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 3.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M 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 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 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 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 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 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 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.) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 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 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 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 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g
II SN	Jabłko 1 szt 1 szt						
Obiad	Ziemiaczana * 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 tartą 200 g (MLE, S02.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemiaczana * 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	Ziemiaczana * 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	Ziemiaczana * 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 tartą 200 g (MLE, S02.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemiaczana * 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	Ziemiaczana * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa (rozdrobiona) 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		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
Kolecja	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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Salata zielona 35 g
	Wartość energetyczna: 2312.10 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 360.17 g; W tym cukry: 67.41 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2400.88 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 380.82 g; W tym cukry: 68.02 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 1278.96 kcal; Białko ogółem: 61.69 g; Tłuszcz: 32.86 g; Kw. tł. nasy.: 7.06 g; Węglowodany ogółem: 191.91 g; W tym cukry: 38.36 g; Błonnik pok.: 18.51 g; Sól: 3.24 g;	Wartość energetyczna: 2295.88 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 361.29 g; W tym cukry: 81.58 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 1943.59 kcal; Białko ogółem: 81.29 g; Tłuszcz: 46.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 317.50 g; W tym cukry: 43.25 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 2310.28 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 364.35 g; W tym cukry: 81.85 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 1870.58 kcal; Białko ogółem: 71.13 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 279.19 g; W tym cukry: 80.00 g; Błonnik pok.: 18.18 g; Sól: 3.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
2026-03-12 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 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 80 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.) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy (mielona) 40 g (MLE.) Pomidor 80 g
	II SN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)						
Obiad		Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* (rozdrobniony) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Mandarynka 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2182.66 kcal; Białko ogółem: 81.25 g; Tłuszcz: 55.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 344.52 g; W tym cukry: 55.84 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2116.02 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 45.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 345.09 g; W tym cukry: 72.10 g; Błonnik pok.: 16.05 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 1046.91 kcal; Białko ogółem: 62.76 g; Tłuszcz: 21.84 g; Kw. tł. nasy.: 7.24 g; Węglowodany ogółem: 151.75 g; W tym cukry: 28.91 g; Błonnik pok.: 11.19 g; Sól: 3.42 g;	Wartość energetyczna: 2173.24 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 333.61 g; W tym cukry: 73.45 g; Błonnik pok.: 18.60 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 1912.24 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 287.94 g; W tym cukry: 32.89 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2040.42 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 319.77 g; W tym cukry: 77.68 g; Błonnik pok.: 14.97 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 1647.47 kcal; Białko ogółem: 75.51 g; Tłuszcz: 44.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 238.94 g; W tym cukry: 75.83 g; Błonnik pok.: 11.82 g; Sól: 4.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M 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.) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	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 okrągła z kruszonką 40g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	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 okrągła z kruszonką 40g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 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 okrągła z kruszonką 40g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	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	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) 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.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) 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		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 jaj 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 35 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.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 35 g	
	Wartość energetyczna: 2212.22 kcal; Białko ogółem: 74.10 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 345.12 g; W tym cukry: 94.64 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2381.48 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 373.71 g; W tym cukry: 115.74 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 1275.00 kcal; Białko ogółem: 55.86 g; Tłuszcz: 40.35 g; Kw. tł. nasy.: 7.65 g; Węglowodany ogółem: 182.53 g; W tym cukry: 61.37 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 3.07 g;	Wartość energetyczna: 2271.72 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 359.69 g; W tym cukry: 133.35 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 1838.10 kcal; Białko ogółem: 72.99 g; Tłuszcz: 58.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 269.85 g; W tym cukry: 46.42 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2329.98 kcal; Białko ogółem: 76.07 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 367.61 g; W tym cukry: 137.74 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 4.73 g;	Wartość energetyczna: 1923.54 kcal; Białko ogółem: 62.31 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 293.34 g; W tym cukry: 132.07 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 3.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.latwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona	
2026-03-14 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 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 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 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Kociołek 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 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 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	Maślanka 150 ml (MLE.)							
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2065.95 kcal; Białko ogółem: 74.64 g; Tłuszcz: 48.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 342.17 g; W tym cukry: 71.54 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2108.19 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 44.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 349.77 g; W tym cukry: 78.79 g; Błonnik pok.: 19.18 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 1040.46 kcal; Białko ogółem: 54.72 g; Tłuszcz: 18.45 g; Kw. tł. nasy.: 6.60 g; Węglowodany ogółem: 171.72 g; W tym cukry: 49.16 g; Błonnik pok.: 17.56 g; Sól: 4.08 g;	Wartość energetyczna: 2003.19 kcal; Białko ogółem: 80.35 g; Tłuszcz: 44.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 330.24 g; W tym cukry: 92.35 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 1738.02 kcal; Białko ogółem: 74.41 g; Tłuszcz: 39.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 286.42 g; W tym cukry: 51.13 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 1995.82 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz: 44.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; W tym cukry: 92.30 g; Błonnik pok.: 19.70 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 1587.98 kcal; Białko ogółem: 63.94 g; Tłuszcz: 40.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 248.58 g; W tym cukry: 90.17 g; Błonnik pok.: 17.33 g; Sól: 4.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
2026-03-15 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/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>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	II SN			Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet wieprzowy (rozdrobniony) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)						
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 35 g	
	Wartość energetyczna: 2099.31 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Tłuszcz: 50.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 340.44 g; W tym cukry: 76.41 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2110.83 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 41.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 346.21 g; W tym cukry: 77.70 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 1079.15 kcal; Białko ogółem: 71.41 g; Tłuszcz: 15.02 g; Kw. tł. nasy.: 6.05 g; Węglowodany ogółem: 173.25 g; W tym cukry: 43.63 g; Błonnik pok.: 17.20 g; Sól: 3.66 g;	Wartość energetyczna: 2060.13 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 40.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 335.50 g; W tym cukry: 95.76 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 1793.01 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 36.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 289.01 g; W tym cukry: 51.45 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2074.53 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 40.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 338.56 g; W tym cukry: 96.03 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 1711.80 kcal; Białko ogółem: 73.42 g; Tłuszcz: 42.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 267.44 g; W tym cukry: 93.23 g; Błonnik pok.: 16.19 g; Sól: 4.13 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 JE CZ - 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,
- Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,