

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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 P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona	
2026-03-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne 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>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR,</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR,</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR,</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 80 g	Płatki pszenne 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR,</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)							
	Obiad	Krem z dyni z grzankami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z serem* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt							
Kolecja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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>) 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>) Salata zielona 35 g	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>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 35 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 35 g		
	Wartość energetyczna: 2188.99 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Tłuszcz: 53.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 365.15 g; W tym cukry: 82.98 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sód: 2447.99 mg;	Wartość energetyczna: 2232.60 kcal; Białko ogółem: 86.16 g; Tłuszcz: 51.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 368.59 g; W tym cukry: 99.28 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sód: 2163.30 mg;	Wartość energetyczna: 1122.22 kcal; Białko ogółem: 57.47 g; Tłuszcz: 27.47 g; Kw. tł. nasy.: 10.07 g; Węglowodany ogółem: 172.71 g; W tym cukry: 54.33 g; Błonnik pok.: 14.79 g; Sód: 1030.14 mg;	Wartość energetyczna: 2106.59 kcal; Białko ogółem: 75.30 g; Tłuszcz: 50.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 352.37 g; W tym cukry: 117.67 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sód: 1615.34 mg;	Wartość energetyczna: 1787.39 kcal; Białko ogółem: 79.30 g; Tłuszcz: 48.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 286.87 g; W tym cukry: 52.24 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sód: 2504.80 mg;	Wartość energetyczna: 2117.00 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 337.59 g; W tym cukry: 102.66 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sód: 1972.90 mg;	Wartość energetyczna: 1815.58 kcal; Białko ogółem: 73.96 g; Tłuszcz: 51.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 271.48 g; W tym cukry: 99.28 g; Błonnik pok.: 17.22 g; Sód: 1203.47 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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 P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Zacierka 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 Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , Pomidor 80 g	Zacierka 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> , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</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> , Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , Pomidor 80 g	Zacierka 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> , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Pomidor 80 g Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> ,	Zacierka 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> , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , Pomidor 80 g	Zacierka 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> , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , Pomidor 80 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt					
Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos meksykański z fasolą 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Szynka wieprzowa pieczona 80 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szynka wieprzowa pieczona 80 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Szynka wieprzowa pieczona 80 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Szynka wieprzowa pieczona 80 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Szynka wieprzowa pieczona 80 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 250 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Mięso wieprzowe mielone w sosie w (rozdrobnione) 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)					
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Rzodkiew biała 80 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 35 g	Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Rzodkiew biała 80 g	Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Rzodkiew biała 80 g 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> , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , 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> , Rzodkiew biała 80 g	Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 35 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u> , 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> , Salata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2150.43 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 47.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 361.08 g; W tym cukry: 73.11 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sód: 3260.44 mg;	Wartość energetyczna: 2160.96 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 41.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 361.18 g; W tym cukry: 73.15 g; Błonnik pok.: 16.03 g; Sód: 2082.81 mg;	Wartość energetyczna: 1092.25 kcal; Białko ogółem: 65.99 g; Tłuszcz: 16.66 g; Kw. tł. nasy.: 6.26 g; Węglowodany ogółem: 182.49 g; W tym cukry: 43.89 g; Błonnik pok.: 18.17 g; Sód: 1171.06 mg;	Wartość energetyczna: 2132.61 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 47.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 348.13 g; W tym cukry: 87.96 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sód: 2306.32 mg;	Wartość energetyczna: 1845.17 kcal; Białko ogółem: 86.26 g; Tłuszcz: 43.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 307.95 g; W tym cukry: 46.34 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sód: 2647.24 mg;	Wartość energetyczna: 2070.36 kcal; Białko ogółem: 91.88 g; Tłuszcz: 41.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 343.63 g; W tym cukry: 86.98 g; Błonnik pok.: 17.95 g; Sód: 1855.41 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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 P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
2026-03-18 środa	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.) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 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, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 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.) Ogórek kiszony 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g
	II SN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	
Obiad		Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g (GLU PSZ, MLE.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g (GLU PSZ, MLE.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem 200 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet drobiowy (rozdrobniony) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem 200 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
Kolejca		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 35 g	Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 35 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g	Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 35 g	Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 1921.81 kcal; Białko ogółem: 72.34 g; Tłuszcz: 44.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 328.88 g; W tym cukry: 56.64 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sód: 3610.12 mg;	Wartość energetyczna: 2115.83 kcal; Białko ogółem: 76.70 g; Tłuszcz: 51.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 353.27 g; W tym cukry: 79.77 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sód: 2474.49 mg;	Wartość energetyczna: 1098.15 kcal; Białko ogółem: 52.25 g; Tłuszcz: 28.15 g; Kw. tł. nasy.: 6.97 g; Węglowodany ogółem: 173.32 g; W tym cukry: 41.80 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sód: 1646.34 mg;	Wartość energetyczna: 2028.26 kcal; Białko ogółem: 79.04 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 337.02 g; W tym cukry: 91.98 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sód: 2860.42 mg;	Wartość energetyczna: 1706.21 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz: 43.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 284.78 g; W tym cukry: 38.97 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sód: 3228.65 mg;	Wartość energetyczna: 2101.28 kcal; Białko ogółem: 76.36 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 343.49 g; W tym cukry: 97.80 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sód: 2310.59 mg;	Wartość energetyczna: 1726.85 kcal; Białko ogółem: 64.01 g; Tłuszcz: 50.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 264.48 g; W tym cukry: 95.54 g; Błonnik pok.: 18.33 g; Sód: 1890.87 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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 P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
2026-03-19 czwartek	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>)	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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>)	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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>)	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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>)	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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Filet zapiekany drobiowy (mielona) 40 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Mandarynka 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemniaczana * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* (rozdrobnione) 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g	Salata zielona 35 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Salata zielona 35 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) 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>)	Salata zielona 35 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)	Salata zielona 35 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)	Salata zielona 35 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2206.27 kcal; Białko ogółem: 81.00 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 335.72 g; W tym cukry: 68.33 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sód: 3339.58 mg;	Wartość energetyczna: 2280.37 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 348.67 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sód: 2825.28 mg;	Wartość energetyczna: 1194.65 kcal; Białko ogółem: 67.34 g; Tłuszcz: 37.53 g; Kw. tł. nasy.: 9.89 g; Węglowodany ogółem: 160.06 g; W tym cukry: 44.34 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sód: 1565.08 mg;	Wartość energetyczna: 2171.37 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 322.15 g; W tym cukry: 87.56 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sód: 2291.88 mg;	Wartość energetyczna: 1904.16 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 288.23 g; W tym cukry: 46.81 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sód: 2631.65 mg;	Wartość energetyczna: 2215.77 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 330.99 g; W tym cukry: 93.18 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sód: 2265.08 mg;	Wartość energetyczna: 1897.05 kcal; Białko ogółem: 83.25 g; Tłuszcz: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 262.27 g; W tym cukry: 91.46 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sód: 2087.78 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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 P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona	
2026-03-20 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna 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 Twarożek 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Twarożek 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 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.) Twarożek 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 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.) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet rybny (Łosoś) (rozdrobiony) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)						
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, 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.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 35 g	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 granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 35 g	
	Wartość energetyczna: 2298.67 kcal; Białko ogółem: 81.72 g; Tłuszcz: 67.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 360.89 g; W tym cukry: 103.21 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sód: 2896.07 mg;	Wartość energetyczna: 2448.81 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 374.50 g; W tym cukry: 98.56 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sód: 1946.29 mg;	Wartość energetyczna: 1232.82 kcal; Białko ogółem: 65.84 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kw. tł. nasy.: 10.62 g; Węglowodany ogółem: 156.10 g; W tym cukry: 21.90 g; Błonnik pok.: 15.46 g; Sód: 1599.36 mg;	Wartość energetyczna: 2353.27 kcal; Białko ogółem: 83.85 g; Tłuszcz: 70.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 359.90 g; W tym cukry: 125.77 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sód: 2630.57 mg;	Wartość energetyczna: 1936.61 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 279.30 g; W tym cukry: 32.36 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sód: 3165.85 mg;	Wartość energetyczna: 2406.21 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 357.25 g; W tym cukry: 120.49 g; Błonnik pok.: 19.29 g; Sód: 1786.39 mg;	Wartość energetyczna: 1923.93 kcal; Białko ogółem: 69.91 g; Tłuszcz: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 272.55 g; W tym cukry: 118.05 g; Błonnik pok.: 15.81 g; Sód: 1241.78 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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 P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
2026-03-21 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdrz. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdrz. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)						
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 200 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 200 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 200 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta (rozdrobniony) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kopytka ziemniaczane * 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Rzodkiew biała 80 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rzodkiew biała 80 g	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>) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Rzodkiew biała 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2434.45 kcal; Białko ogółem: 76.35 g; Tłuszcz: 76.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 385.26 g; W tym cukry: 99.60 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sód: 4591.86 mg;	Wartość energetyczna: 2170.61 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 341.58 g; W tym cukry: 79.93 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sód: 2871.34 mg;	Wartość energetyczna: 1119.17 kcal; Białko ogółem: 62.28 g; Tłuszcz: 31.63 g; Kw. tł. nasy.: 11.13 g; Węglowodany ogółem: 161.93 g; W tym cukry: 41.60 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sód: 2078.17 mg;	Wartość energetyczna: 2618.50 kcal; Białko ogółem: 98.80 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 389.41 g; W tym cukry: 108.80 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sód: 2994.09 mg;	Wartość energetyczna: 1886.07 kcal; Białko ogółem: 83.94 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 296.23 g; W tym cukry: 44.79 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sód: 3062.83 mg;	Wartość energetyczna: 2392.93 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 361.65 g; W tym cukry: 103.33 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sód: 2434.66 mg;	Wartość energetyczna: 1980.17 kcal; Białko ogółem: 78.46 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 277.97 g; W tym cukry: 101.70 g; Błonnik pok.: 17.73 g; Sód: 1551.37 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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 P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona	
2026-03-22 niedziela	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.) Ser żółty 40 g (MLE.) 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 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (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.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE.) Pomidor 80 g
	II ŚN	Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (SOJ, MLE.)						Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona (mielona) 40 g (SOJ, MLE.)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ (rozdrobnione) 50 g (GLU PSZ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) 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.) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) 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.) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Salata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 35 g	
	Wartość energetyczna: 2423.07 kcal; Białko ogółem: 119.70 g; Tłuszcz: 88.53 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 307.96 g; W tym cukry: 56.15 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sód: 3382.59 mg;	Wartość energetyczna: 2454.07 kcal; Białko ogółem: 122.91 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 347.05 g; W tym cukry: 86.09 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sód: 2533.20 mg;	Wartość energetyczna: 1319.61 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 43.56 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 146.05 g; W tym cukry: 42.14 g; Błonnik pok.: 17.30 g; Sód: 1892.42 mg;	Wartość energetyczna: 2463.82 kcal; Białko ogółem: 131.78 g; Tłuszcz: 93.17 g; Kw. tł. nasy.: 38.64 g; Węglowodany ogółem: 291.37 g; W tym cukry: 72.74 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sód: 2993.99 mg;	Wartość energetyczna: 2080.05 kcal; Białko ogółem: 123.53 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 260.75 g; W tym cukry: 33.48 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sód: 2959.24 mg;	Wartość energetyczna: 2336.20 kcal; Białko ogółem: 125.31 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; W tym cukry: 85.37 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sód: 2646.80 mg;	Wartość energetyczna: 1583.98 kcal; Białko ogółem: 69.39 g; Tłuszcz: 43.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 237.67 g; W tym cukry: 83.65 g; Błonnik pok.: 16.58 g; Sód: 1297.74 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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 P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
2026-03-23, poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 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, GÓR.) 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, GÓR.) 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, GÓR.) 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, GÓR.) 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, GÓR.) 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, GÓR.) 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 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.) Pomidor 80 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, S02.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, S02.)	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Risotto z warzywami i tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml		Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD			Mandarynka 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z papryką 60 g (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.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Twarożek z koperkiem 60 g (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.) Twarożek z papryką 60 g (MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z papryką 60 g (MLE.) Salata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Salata zielona 35 g
	Wartość energetyczna: 1998.39 kcal; Białko ogółem: 71.06 g; Tłuszcz: 52.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 331.21 g; W tym cukry: 63.43 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sód: 3055.20 mg;	Wartość energetyczna: 2108.02 kcal; Białko ogółem: 78.93 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 343.80 g; W tym cukry: 75.47 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sód: 2445.65 mg;	Wartość energetyczna: 1026.96 kcal; Białko ogółem: 50.93 g; Tłuszcz: 28.67 g; Kw. tł. nasy.: 8.18 g; Węglowodany ogółem: 155.38 g; W tym cukry: 36.39 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sód: 1555.86 mg;	Wartość energetyczna: 2058.79 kcal; Białko ogółem: 76.11 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 328.28 g; W tym cukry: 74.67 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sód: 2237.00 mg;	Wartość energetyczna: 1712.56 kcal; Białko ogółem: 69.98 g; Tłuszcz: 49.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 278.76 g; W tym cukry: 39.52 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sód: 2616.78 mg;	Wartość energetyczna: 2107.42 kcal; Białko ogółem: 76.94 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 336.85 g; W tym cukry: 80.10 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sód: 2217.25 mg;	Wartość energetyczna: 1794.32 kcal; Białko ogółem: 66.93 g; Tłuszcz: 55.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 269.58 g; W tym cukry: 78.25 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sód: 1387.35 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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 P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
2026-03-24 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 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, MLE) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 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, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g
	II SN	Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
Obiad	Grochowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 200 g (MLE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Szczynek gotowany z olejem.* 200 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 200 g (MLE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 200 g (MLE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Szczynek gotowany z olejem.* 200 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Szczynek gotowany z olejem.* 200 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (rozdrobniona) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Szczynek gotowany z olejem.* 200 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Salata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Salata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 40 g (SOJ.) Salata zielona 35 g	
		Wartość energetyczna: 2290.91 kcal; Białko ogółem: 89.61 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 378.23 g; W tym cukry: 61.96 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sód: 3940.07 mg;	Wartość energetyczna: 2356.22 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 365.18 g; W tym cukry: 68.53 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sód: 3459.09 mg;	Wartość energetyczna: 1251.39 kcal; Białko ogółem: 64.46 g; Tłuszcz: 32.16 g; Kw. tł. nasy.: 10.63 g; Węglowodany ogółem: 192.08 g; W tym cukry: 41.90 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sód: 1931.17 mg;	Wartość energetyczna: 2334.27 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 369.59 g; W tym cukry: 85.33 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sód: 2657.86 mg;	Wartość energetyczna: 1961.32 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 53.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 318.68 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sód: 4190.50 mg;	Wartość energetyczna: 2265.62 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 347.63 g; W tym cukry: 82.36 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sód: 3231.69 mg;	Wartość energetyczna: 1826.38 kcal; Białko ogółem: 78.61 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 260.67 g; W tym cukry: 79.69 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sód: 2248.86 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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 P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
2026-03-25 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 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 homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN			Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	
	Obiad	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńa z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńa z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka (rozdrobnione) 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńa z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	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	
	Kolacja	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>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/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 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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 35 g
	Wartość energetyczna: 2141.32 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 340.69 g; W tym cukry: 69.84 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sód: 3873.97 mg;	Wartość energetyczna: 2194.91 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz: 43.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 368.92 g; W tym cukry: 102.97 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sód: 2614.65 mg;	Wartość energetyczna: 1075.15 kcal; Białko ogółem: 68.00 g; Tłuszcz: 27.62 g; Kw. tł. nasy.: 5.67 g; Węglowodany ogółem: 150.59 g; W tym cukry: 31.62 g; Błonnik pok.: 15.37 g; Sód: 2547.92 mg;	Wartość energetyczna: 2208.63 kcal; Białko ogółem: 84.08 g; Tłuszcz: 56.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 353.07 g; W tym cukry: 104.45 g; Błonnik pok.: 17.48 g; Sód: 3029.57 mg;	Wartość energetyczna: 1723.88 kcal; Białko ogółem: 86.83 g; Tłuszcz: 47.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 265.60 g; W tym cukry: 30.28 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sód: 3598.64 mg;	Wartość energetyczna: 2160.11 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 46.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 356.26 g; W tym cukry: 112.30 g; Błonnik pok.: 19.63 g; Sód: 2473.35 mg;	Wartość energetyczna: 1855.34 kcal; Białko ogółem: 79.16 g; Tłuszcz: 44.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 290.44 g; W tym cukry: 110.81 g; Błonnik pok.: 17.39 g; Sód: 2287.52 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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 P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
2026-03-26 czwartek	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u>) Pomidor 80 g	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u>) Pomidor 80 g	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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u>) Pomidor 80 g	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN	Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)						
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (rozdrobniony) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GÓR.</u>) Salata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GÓR.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GÓR.</u>) Salata zielona 35 g	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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GÓR.</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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GÓR.</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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GÓR.</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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GÓR.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2129.03 kcal; Białko ogółem: 79.39 g; Tłuszcz: 58.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 342.23 g; W tym cukry: 63.80 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sód: 3333.99 mg;	Wartość energetyczna: 2268.22 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 364.10 g; W tym cukry: 80.42 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sód: 2716.98 mg;	Wartość energetyczna: 1139.41 kcal; Białko ogółem: 59.51 g; Tłuszcz: 34.66 g; Kw. tł. nasy.: 8.53 g; Węglowodany ogółem: 160.41 g; W tym cukry: 32.93 g; Błonnik pok.: 18.02 g; Sód: 1676.28 mg;	Wartość energetyczna: 2123.43 kcal; Białko ogółem: 86.58 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 325.56 g; W tym cukry: 81.35 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sód: 2522.59 mg;	Wartość energetyczna: 1864.57 kcal; Białko ogółem: 80.03 g; Tłuszcz: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 291.90 g; W tym cukry: 39.24 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sód: 2851.89 mg;	Wartość energetyczna: 2141.62 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 59.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 329.51 g; W tym cukry: 80.66 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sód: 2491.38 mg;	Wartość energetyczna: 1818.43 kcal; Białko ogółem: 75.03 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 259.84 g; W tym cukry: 77.84 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sód: 1888.37 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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 P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona	
2026-03-27 piątek	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.) Mandarynka 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, 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.) Pomidor 80 g	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.) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 80 g	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, JAJ, MLE.) 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 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
		II ŚN		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Polewka Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
Obiad	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka żydowska z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka żydowska z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka żydowska z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 250 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet rybny (Łosoś) (rozdrobniony) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Banan 1szt. 1 szt	Mandarynka 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Mandarynka 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) 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: 2187.29 kcal; Białko ogółem: 77.38 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 342.91 g; W tym cukry: 88.62 g; Błonnik pok.: 19.76 g; Sód: 2668.96 mg;	Wartość energetyczna: 2480.87 kcal; Białko ogółem: 85.61 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 411.54 g; W tym cukry: 140.59 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sód: 1763.21 mg;	Wartość energetyczna: 1187.14 kcal; Białko ogółem: 61.85 g; Tłuszcz: 35.07 g; Kw. tł. nasy.: 8.11 g; Węglowodany ogółem: 169.43 g; W tym cukry: 32.03 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sód: 994.69 mg;	Wartość energetyczna: 2368.69 kcal; Białko ogółem: 81.51 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 375.93 g; W tym cukry: 128.46 g; Błonnik pok.: 19.38 g; Sód: 1979.76 mg;	Wartość energetyczna: 1773.94 kcal; Białko ogółem: 81.58 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 257.86 g; W tym cukry: 28.57 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sód: 2624.32 mg;	Wartość energetyczna: 2432.27 kcal; Białko ogółem: 82.70 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 397.74 g; W tym cukry: 139.87 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sód: 1532.81 mg;	Wartość energetyczna: 1998.63 kcal; Białko ogółem: 66.80 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 315.17 g; W tym cukry: 137.84 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sód: 1066.27 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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 P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
2026-03-28 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wedz.parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 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 pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wedz.parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ) 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 pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL) 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) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL) 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) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL) 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) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL) 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) Potrawka drobiowa z warzywami * (rozdrobniona) 100 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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 ekspresowa 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 ekspresowa 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 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) 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 ekspresowa 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.) 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) 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 ekspresowa 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: 2203.01 kcal; Białko ogółem: 75.63 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 346.29 g; W tym cukry: 66.41 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sód: 3661.31 mg;	Wartość energetyczna: 2196.56 kcal; Białko ogółem: 79.41 g; Tłuszcz: 56.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 362.44 g; W tym cukry: 83.99 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sód: 2667.24 mg;	Wartość energetyczna: 1196.82 kcal; Białko ogółem: 54.16 g; Tłuszcz: 33.01 g; Kw. tł. nasy.: 9.02 g; Węglowodany ogółem: 186.01 g; W tym cukry: 51.65 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sód: 1761.45 mg;	Wartość energetyczna: 2309.46 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 354.43 g; W tym cukry: 101.75 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sód: 2911.61 mg;	Wartość energetyczna: 1882.75 kcal; Białko ogółem: 73.69 g; Tłuszcz: 53.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 309.17 g; W tym cukry: 54.91 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sód: 2724.89 mg;	Wartość energetyczna: 2182.01 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 268.32 g; W tym cukry: 102.02 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sód: 2503.34 mg;	Wartość energetyczna: 1758.70 kcal; Białko ogółem: 62.64 g; Tłuszcz: 54.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 268.32 g; W tym cukry: 99.28 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sód: 1796.93 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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 P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
2026-03-29 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 wł (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 Sopocka 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 Sopocka 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 Sopocka 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 Sopocka 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 Sopocka 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 Sopocka 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 Sopocka 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: 338.11 g; W tym cukry: 64.26 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sód: 3645.18 mg;	Wartość energetyczna: 2091.66 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 41.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 337.94 g; W tym cukry: 74.66 g; Błonnik pok.: 16.07 g; Sód: 2249.18 mg;	Wartość energetyczna: 974.65 kcal; Białko ogółem: 75.38 g; Tłuszcz: 16.29 g; Kw. tł. nasy.: 6.77 g; Węglowodany ogółem: 139.47 g; W tym cukry: 27.92 g; Błonnik pok.: 13.18 g; Sód: 1510.54 mg;	Wartość energetyczna: 1937.93 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 40.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 308.71 g; W tym cukry: 82.69 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sód: 2678.10 mg;	Wartość energetyczna: 1676.93 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 36.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 273.09 g; W tym cukry: 42.13 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sód: 3018.33 mg;	Wartość energetyczna: 1963.19 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 41.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 302.24 g; W tym cukry: 73.94 g; Błonnik pok.: 14.99 g; Sód: 2205.98 mg;	Wartość energetyczna: 1625.47 kcal; Białko ogółem: 78.70 g; Tłuszcz: 46.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 226.36 g; W tym cukry: 71.28 g; Błonnik pok.: 11.77 g; Sód: 1448.13 mg;

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,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - 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,