

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	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			
2026-04-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z fasoli* 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z fasoli* 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g			
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )								
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z truskawek* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z truskawek* b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z truskawek* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z truskawek* 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 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 35 g			
	Wartość energetyczna: 2159.27 kcal; Białko ogółem: 79.85 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 360.96 g; W tym cukry: 79.62 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sód: 2347.53 mg;	Wartość energetyczna: 2202.88 kcal; Białko ogółem: 84.52 g; Tłuszcz: 51.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 364.40 g; W tym cukry: 95.92 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sód: 2062.84 mg;	Wartość energetyczna: 2164.67 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 347.88 g; W tym cukry: 100.31 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sód: 1571.33 mg;	Wartość energetyczna: 1757.67 kcal; Białko ogółem: 77.66 g; Tłuszcz: 48.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 282.68 g; W tym cukry: 48.88 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sód: 2140.34 mg;	Wartość energetyczna: 2087.28 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 333.40 g; W tym cukry: 99.30 g; Błonnik pok.: 19.02 g; Sód: 1872.44 mg;	Wartość energetyczna: 1794.35 kcal; Białko ogółem: 72.79 g; Tłuszcz: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 268.49 g; W tym cukry: 96.88 g; Błonnik pok.: 16.55 g; Sód: 1519.79 mg;				

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	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
2026-04-14 wtorek	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	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> ) 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	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			Jabłko pieczone 1szt. 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 tartą 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	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 tartą 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 tartą 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 wt (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> ) Sałata zielona 35 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> ) Sałata 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> ) Sałata 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: 2772.43 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: 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: 1875.06 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: 2215.98 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;	Wartość energetyczna: 1843.95 kcal; Białko ogółem: 75.83 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 280.63 g; W tym cukry: 84.78 g; Błonnik pok.: 15.35 g; Sód: 1431.10 mg;

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	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
2026-04-15 środa	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> ) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 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> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g	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> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 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> ) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g	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> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g	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> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )
2026-04-15 środa	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew oprószana z olejem 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet drobiowy (rozdrobiony) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew oprószana z olejem 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
2026-04-15 środa	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> ) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata 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 luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 35 g	Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 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: 3483.07 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: 2347.44 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: 2733.37 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: 3101.60 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: 2183.54 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: 1687.52 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	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
2026-04-16 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/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> ) Sałatka 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 JĘCZ.</u> ) Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka 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 JĘCZ.</u> ) Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka 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 JĘCZ.</u> ) Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka 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 JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/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 JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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 JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/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* (rozdrobione) 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g
	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> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata 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> ) Sałata zielona 35 g	Sałata 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> )	Sałata 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> )	Sałata 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> )	Sałata 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: 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: 1823.66 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	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	
2026-04-17 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/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> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
2026-04-17 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) 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 * 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet rybny (Łosoś) (rozdrobniony) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
		PD		Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			
2026-04-17 piątek	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 jaj 60 g ( <u>JAJ, 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> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	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> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) 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: 2444.10 mg;	Wartość energetyczna: 2412.81 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 374.50 g; W tym cukry: 98.56 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sód: 2040.18 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: 2178.60 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: 2713.88 mg;	Wartość energetyczna: 2370.21 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 357.25 g; W tym cukry: 120.49 g; Błonnik pok.: 19.29 g; Sód: 1880.28 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	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
2026-04-18 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 130 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</b> )
	II ŚN	Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )					
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka drobno tartą 200 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka drobno tartą 200 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka drobno tartą 200 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta (rozdrobniony) 150 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	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 ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Rzodkiew biała 80 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Rzodkiew biała 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2275.18 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 351.42 g; W tym cukry: 68.09 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sód: 3426.22 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: 2388.58 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 69.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 363.60 g; W tym cukry: 109.49 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sód: 2613.82 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: 2472.48 mg;	Wartość energetyczna: 2163.01 kcal; Białko ogółem: 86.89 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 335.84 g; W tym cukry: 104.02 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sód: 2644.74 mg;	Wartość energetyczna: 1807.73 kcal; Białko ogółem: 76.15 g; Tłuszcz: 57.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 258.61 g; W tym cukry: 102.22 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sód: 2153.00 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	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	
2026-04-19 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u> ) Kasza jęczmienna 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> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u> ) Kasza jęczmienna 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> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u> ) Kasza jęczmienna 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Kasza jęczmienna 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> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u> ) Kasza jęczmienna 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> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	
	II ŚN	Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )						Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona (mielona) 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) 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 ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) 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 ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 250 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe mielone w sosie wł (rozdrobnione) 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata 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> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata 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: 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: 1929.83 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	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
2026-04-20 poniedziałek	Sniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g
	II ŚN			Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, S02.</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, S02.</b> )	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z warzywami i tofu* 300 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml			Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z warzywami i tofu* 300 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z warzywami i tofu* 300 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z warzywami i tofu* 300 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z papryką 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 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: 2880.00 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: 2270.44 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: 2141.80 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: 2441.58 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: 2122.04 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: 1680.22 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	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	
2026-04-21 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, PSZ, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Makaron 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> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Makaron 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> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Chleb Graham 130 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Makaron 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> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g
		II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU, JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU, JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU, JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU, JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU, JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 250 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU, JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa (rozdrobiona) 60 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )					
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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata 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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata 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> ) Sałata 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: 3551.61 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: 2481.34 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: 2269.40 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: 3174.51 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: 2253.94 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: 1722.98 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	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
2026-04-22 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	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			Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Polędwica Sopotcka 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> ) Dynia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/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> ) Dynia 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> ) Dynia 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	
	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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Sałata 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> ) Sałata 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> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata 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> ) Sałata 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> ) Sałata 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> ) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2113.48 kcal; Białko ogółem: 78.43 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 338.49 g; W tym cukry: 67.80 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sód: 4068.41 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: 2289.13 mg;	Wartość energetyczna: 2180.79 kcal; Białko ogółem: 83.80 g; Tłuszcz: 54.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 350.87 g; W tym cukry: 102.41 g; Błonnik pok.: 16.96 g; Sód: 3223.71 mg;	Wartość energetyczna: 1696.04 kcal; Białko ogółem: 86.55 g; Tłuszcz: 45.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 263.40 g; W tym cukry: 28.24 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sód: 3793.08 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: 2147.53 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: 1710.63 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	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	
2026-04-23 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g
		Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )					
II ŚN							
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (rozdrobniony) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Jabłko 1 szt 1 szt						
PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt						
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tofu i marchewki 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tofu i marchewki 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tofu i marchewki 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tofu i marchewki 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tofu i marchewki 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tofu i marchewki 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2152.43 kcal; Białko ogółem: 79.93 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 343.05 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sód: 3003.03 mg;	Wartość energetyczna: 2291.62 kcal; Białko ogółem: 85.62 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 364.92 g; W tym cukry: 82.69 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sód: 2386.02 mg;	Wartość energetyczna: 2146.83 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 326.38 g; W tym cukry: 83.62 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sód: 2191.63 mg;	Wartość energetyczna: 1887.97 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 57.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 292.72 g; W tym cukry: 41.51 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sód: 2520.93 mg;	Wartość energetyczna: 2165.02 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 330.33 g; W tym cukry: 82.93 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sód: 2160.42 mg;	Wartość energetyczna: 1841.83 kcal; Białko ogółem: 75.57 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 260.66 g; W tym cukry: 80.11 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sód: 1687.84 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	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
2026-04-24 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ZYT, 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> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN			Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> )	Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> )	
	Obiad	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka żydowska z olejem ( ) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Warzywa po grecku 200 g ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka żydowska z olejem ( ) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka żydowska z olejem ( ) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Warzywa po grecku 200 g ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet rybny (Łosoś) (rozdrobniony) 60 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Warzywa po grecku 200 g ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Banan 1szt. 1 szt		Mandarynka 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) 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> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</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> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</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> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) 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> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) 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: 2735.65 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: 1829.90 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: 2046.45 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: 2691.01 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: 1599.50 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: 1116.29 mg;

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	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	
2026-04-25 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w ostonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w ostonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g	
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z żółdków drobiowych* 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami * (rozdrobniona) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka 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		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 35 g	
		Wartość energetyczna: 2243.85 kcal; Białko ogółem: 80.58 g; Tłuszcz: 69.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 345.93 g; W tym cukry: 65.31 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sód: 3655.87 mg;	Wartość energetyczna: 2160.56 kcal; Białko ogółem: 79.41 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 362.44 g; W tym cukry: 83.99 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sód: 2667.24 mg;	Wartość energetyczna: 2273.46 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 354.43 g; W tym cukry: 101.75 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sód: 2911.61 mg;	Wartość energetyczna: 1846.75 kcal; Białko ogółem: 73.69 g; Tłuszcz: 49.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 309.17 g; W tym cukry: 54.91 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sód: 2724.89 mg;	Wartość energetyczna: 2146.01 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz: 54.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 352.66 g; W tym cukry: 102.02 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sód: 2503.34 mg;	Wartość energetyczna: 1722.70 kcal; Białko ogółem: 62.64 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 268.32 g; W tym cukry: 99.28 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sód: 1999.80 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	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
2026-04-26 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g
	II ŚN	Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <b>MLE.</b> )					
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kapusta biała gotowana 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kapusta biała gotowana 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kapusta biała gotowana 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Mięso wieprzowe mielone w sosie w (rozdrobnione) 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 40 g ( <b>SOJ.</b> ) 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: 3263.08 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: 2284.29 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: 2288.31 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: 2628.54 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: 2241.09 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: 1715.93 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,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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