

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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 | | | |
|-------------------------|---|---|--|---|---|---|---|--|---|--|
| 2026-05-11 poniedziałek | Śniadanie | Platki 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 mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) | Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Platki 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, GOR</u>) Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Platki 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 mlekem 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekem 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</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>) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Platki 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, GOR</u>) Pomidor 80 g | | | |
| | II SN | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) | | | | | | | | |
| | Obiad | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami*. 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 | | | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami*. 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 | | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami*. 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 | | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami*. 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 | | | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | | | | |
| | 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>) 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 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: 2157.70 kcal; Białko ogółem: 79.64 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 360.76 g; W tym cukry: 79.64 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sód: 2347.14 mg; | Wartość energetyczna: 2201.31 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 364.20 g; W tym cukry: 95.94 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sód: 2062.45 mg; | Wartość energetyczna: 2163.10 kcal; Białko ogółem: 84.64 g; Tłuszcz: 55.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 347.68 g; W tym cukry: 100.33 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sód: 1570.94 mg; | Wartość energetyczna: 1756.10 kcal; Białko ogółem: 77.46 g; Tłuszcz: 48.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 282.48 g; W tym cukry: 48.90 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sód: 2139.95 mg; | Wartość energetyczna: 2085.71 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 333.20 g; W tym cukry: 99.32 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sód: 1872.05 mg; | Wartość energetyczna: 1793.23 kcal; Białko ogółem: 72.64 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 268.34 g; W tym cukry: 96.89 g; Błonnik pok.: 16.42 g; Sód: 1519.50 mg; | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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 | |
|-------------------|-------------------------------|---|---|---|---|---|--|
| 2026-05-12 wtorek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Złociста drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g | Zacierka 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Złociста drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g | Zacierka 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>) Pomidor 80 g Szynka Złociста drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g | Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Szynka Złociста drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g | Zacierka 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>) Szynka Złociста drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g | Zacierka 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>) Szynka Złociста drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU PSZ, 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 PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos meksykański z fasolą 100 g (<u>GLU 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 PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 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 PSZ, MLE, 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 PSZ, MLE, 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 PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (rozdrobnione) 80 g (<u>GLU 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 PSZ, MLE.</u>) | | | |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU 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 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>) 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>) 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 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 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 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: 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; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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 |
|------------------|---|--|---|---|--|---|---|
| 2026-05-13 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 (mintaj)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Buraczki gotowane talarki 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>) Paprykarz rybno (mintaj)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Buraczki gotowane talarki 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 (mintaj)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Buraczki gotowane talarki 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 (mintaj)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Buraczki gotowane talarki 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 (mintaj)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Buraczki gotowane talarki 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 (mintaj)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Buraczki gotowane talarki 80 g |
| | II SN | | | 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>) | |
| | 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 (rozdrobniony) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml |
| | PD | | | Jabłko 1 szt 1 szt | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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: 1911.11 kcal; Białko ogółem: 72.26 g; Tłuszcz: 40.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 335.36 g; W tym cukry: 62.56 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sód: 3007.82 mg; | Wartość energetyczna: 2098.23 kcal; Białko ogółem: 76.65 g; Tłuszcz: 47.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 357.71 g; W tym cukry: 83.26 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sód: 2427.64 mg; | Wartość energetyczna: 2017.56 kcal; Białko ogółem: 78.96 g; Tłuszcz: 43.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 343.50 g; W tym cukry: 97.90 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sód: 2258.12 mg; | Wartość energetyczna: 1695.51 kcal; Białko ogółem: 74.93 g; Tłuszcz: 39.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 291.26 g; W tym cukry: 44.89 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sód: 2626.35 mg; | Wartość energetyczna: 2083.68 kcal; Białko ogółem: 76.31 g; Tłuszcz: 49.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 347.93 g; W tym cukry: 101.29 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sód: 2263.74 mg; | Wartość energetyczna: 1715.29 kcal; Białko ogółem: 64.08 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 268.91 g; W tym cukry: 99.03 g; Błonnik pok.: 19.05 g; Sód: 1762.72 mg; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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 |
|---------------------|-----------|---|---|---|---|---|--|
| 2026-05-14 czwartek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>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>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>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>) Platki 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>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>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>) Platki 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>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Filet zapiekany drobiowy (mielona) 40 g (<u>MLE.</u>) |
| | II ŚN | | | Jablko 1 szt 1 szt | | Jablko 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 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 JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | 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 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 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 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* (rozdrobnione) 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</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>) Słupki z marchewki 80 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g | Słupki z marchewki 80 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>) | Słupki z marchewki 80 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: 2321.72 kcal; Białko ogółem: 80.73 g; Tłuszcz: 79.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 344.16 g; W tym cukry: 70.76 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sód: 3387.90 mg; | Wartość energetyczna: 2376.98 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 73.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 351.52 g; W tym cukry: 76.70 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sód: 2809.89 mg; | Wartość energetyczna: 2316.82 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 337.54 g; W tym cukry: 95.34 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sód: 2342.20 mg; | Wartość energetyczna: 2049.61 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 303.62 g; W tym cukry: 54.59 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sód: 2681.97 mg; | Wartość energetyczna: 2312.38 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 333.84 g; W tym cukry: 92.09 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sód: 2249.69 mg; | Wartość energetyczna: 1993.66 kcal; Białko ogółem: 82.84 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 265.12 g; W tym cukry: 90.37 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sód: 1808.27 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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 | |
|-------------------|-------------------------------|---|--|--|---|--|--|
| 2026-05-15 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>) 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>) | 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 świeży 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>) | |
| 2026-05-15 piątek | Obiad | Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Mintaj) 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 (Mintaj) 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 (Mintaj) 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 (Mintaj) 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>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Mintaj) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (Mintaj) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml |
| | | PD | | Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | | | |
| 2026-05-15 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) 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>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 35 g |
| | | | Wartość energetyczna: 2154.57 kcal; Białko ogółem: 81.64 g; Tłuszcz: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 354.68 g; W tym cukry: 102.75 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sód: 2481.92 mg; | Wartość energetyczna: 2268.71 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 368.29 g; W tym cukry: 98.10 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sód: 2078.00 mg; | Wartość energetyczna: 2209.17 kcal; Białko ogółem: 83.77 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 353.69 g; W tym cukry: 125.31 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sód: 2216.42 mg; | Wartość energetyczna: 1798.91 kcal; Białko ogółem: 87.74 g; Tłuszcz: 51.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 274.89 g; W tym cukry: 33.62 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sód: 2201.87 mg; | Wartość energetyczna: 2226.11 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 351.04 g; W tym cukry: 120.03 g; Błonnik pok.: 19.11 g; Sód: 1918.10 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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 | |
|-------------------|-----------|--|--|--|--|--|--|---|
| 2026-05-16 sobota | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdrz wędz., parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdrz wędz., parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) | Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) | | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) |
| | II SN | 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>) Jabłko 1 szt 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 | 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 z olejem drobno tarta 200 g 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 z olejem drobno tarta 200 g 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>) 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 (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta (rozdrobniony) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml |
| | PD | | Jabłko 1 szt 1 szt | 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>) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g | Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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>) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g | | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka 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>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | | Wartość energetyczna: 2366.70 kcal; Białko ogółem: 75.09 g; Tłuszcz: 81.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 357.90 g; W tym cukry: 75.85 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sód: 4334.93 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: 2454.53 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 364.99 g; W tym cukry: 109.31 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sód: 2604.40 mg; | Wartość energetyczna: 1952.01 kcal; Białko ogółem: 83.53 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 297.62 g; W tym cukry: 44.61 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sód: 2463.06 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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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 | |
|----------------------|-----------|---|--|--|---|--|---|--|
| 2026-05-17 niedziela | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE.</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 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 JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE.</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>) 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 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>) Podudzie z kurczaka pieczone 120 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>) Podudzie z kurczaka gotowane 120 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>) Podudzie z kurczaka pieczone 120 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>) Podudzie z kurczaka gotowane 120 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>) Podudzie z kurczaka gotowane 120 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 gotowane z udźca kurczaka (rozdrobnione) 50 g 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>) 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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 35 g | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 35 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salata 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 Salata 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 Salata zielona 35 g | |
| | | Wartość energetyczna: 2255.52 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 80.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 307.96 g; W tym cukry: 56.15 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sód: 3259.34 mg; | Wartość energetyczna: 2223.52 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 347.05 g; W tym cukry: 86.09 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sód: 2409.95 mg; | Wartość energetyczna: 2296.27 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 85.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 291.37 g; W tym cukry: 72.74 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sód: 2870.74 mg; | Wartość energetyczna: 1849.50 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 260.75 g; W tym cukry: 33.48 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sód: 2835.99 mg; | Wartość energetyczna: 2105.65 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; W tym cukry: 85.37 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sód: 2523.55 mg; | Wartość energetyczna: 1539.39 kcal; Białko ogółem: 70.99 g; Tłuszcz: 39.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 234.71 g; W tym cukry: 83.64 g; Błonnik pok.: 16.49 g; Sód: 1929.05 mg; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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 | |
|-------------------------|---|--|---|--|---|---|--|--|
| 2026-05-18 poniedziałek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Słupki z marchewki 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Słupki z marchewki 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, GOR.</u>) Słupki z marchewki 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g | |
| | II ŚN | | | Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>) | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) | | Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>) | |
| | Obiad | Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml | | | | Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* 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>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>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 twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>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 twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g | 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>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g | |
| | Wartość energetyczna: 2010.22 kcal; Białko ogółem: 71.48 g; Tłuszcz: 53.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 334.30 g; W tym cukry: 64.85 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sód: 2956.01 mg; | Wartość energetyczna: 2138.02 kcal; Białko ogółem: 78.93 g; Tłuszcz: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 350.75 g; W tym cukry: 80.82 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sód: 2272.44 mg; | Wartość energetyczna: 2100.62 kcal; Białko ogółem: 76.53 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 338.32 g; W tym cukry: 81.44 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sód: 2219.81 mg; | Wartość energetyczna: 1754.39 kcal; Białko ogółem: 70.40 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 288.80 g; W tym cukry: 46.29 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sód: 2519.59 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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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 |
|-------------------|-----------|--|---|---|---|---|--|
| 2026-05-19 wtorek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 50 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , Buraczki gotowane talarki 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 50 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , Buraczki gotowane talarki 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 50 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , Buraczki gotowane talarki 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 50 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , Buraczki gotowane talarki 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 50 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , Buraczki gotowane talarki 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 50 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , Buraczki gotowane talarki 80 g |
| | II SN | | | Jabłko 1 szt 1 szt | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | |
| | Obiad | Grochowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> , Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> , Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> , Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> , Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> , Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml | Solferino z ziemniakami* 250 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u> , Pieczeń rzymska wieprzowa (rozdrobniona) 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u> , Ogórek świeży 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u> , Salata 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u> , Salata zielona 35 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u> , Ogórek świeży 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u> , Salata zielona 35 g | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 40 g (<u>SOJ</u> , Salata zielona 35 g |
| | | Wartość energetyczna: 2333.93 kcal; Białko ogółem: 89.95 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 385.18 g; W tym cukry: 66.62 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sód: 3097.26 mg; | Wartość energetyczna: 2325.46 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 56.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 369.62 g; W tym cukry: 72.02 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sód: 2585.70 mg; | Wartość energetyczna: 2370.89 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 374.75 g; W tym cukry: 88.27 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sód: 2364.88 mg; | Wartość energetyczna: 2004.34 kcal; Białko ogółem: 85.44 g; Tłuszcz: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 325.63 g; W tym cukry: 51.45 g; Błonnik pok.: 38.22 g; Sód: 2720.16 mg; | Wartość energetyczna: 2234.86 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 352.07 g; W tym cukry: 85.85 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sód: 2358.30 mg; | Wartość energetyczna: 1795.61 kcal; Białko ogółem: 79.56 g; Tłuszcz: 51.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 265.10 g; W tym cukry: 83.17 g; Błonnik pok.: 21.12 g; Sód: 1827.34 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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 |
|------------------|-----------|---|---|---|---|---|--|
| 2026-05-20 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 SN | | | Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) | Polewica 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>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>) 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>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>) 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>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>) 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>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>) 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>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>) 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>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>) 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 z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</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 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: 2122.04 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 336.28 g; W tym cukry: 68.84 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sód: 2925.04 mg; | Wartość energetyczna: 2166.51 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 44.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 363.34 g; W tym cukry: 96.29 g; Błonnik pok.: 16.91 g; Sód: 2103.34 mg; | Wartość energetyczna: 2129.92 kcal; Białko ogółem: 84.10 g; Tłuszcz: 49.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 350.27 g; W tym cukry: 103.65 g; Błonnik pok.: 16.96 g; Sód: 1961.14 mg; | Wartość energetyczna: 1645.18 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz: 39.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 262.79 g; W tym cukry: 29.48 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sód: 2530.51 mg; | Wartość energetyczna: 2131.71 kcal; Białko ogółem: 88.49 g; Tłuszcz: 46.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 350.68 g; W tym cukry: 105.62 g; Błonnik pok.: 16.22 g; Sód: 1961.74 mg; | Wartość energetyczna: 1826.94 kcal; Białko ogółem: 78.77 g; Tłuszcz: 45.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 284.86 g; W tym cukry: 104.13 g; Błonnik pok.: 13.98 g; Sód: 1524.84 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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 |
|------------------------|-----------|--|---|---|--|---|--|
| 2026-05-21 czwartek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</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 ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Pasta z tofu i marchewki 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 60 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g |
| | II ŚN | Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) | | | | | |
| | Obiad | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami* 250 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (rozdrobniony) 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>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 | |
| | Kolecja | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać:</u> <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać:</u> <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać:</u> <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać:</u> <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać:</u> <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać:</u> <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR.</u>) Salata 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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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 |
|-------------------|-----------|---|---|---|---|--|--|
| 2026-05-22 piątek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka 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 Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 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>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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 ŻYT, 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 Sopocka 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 (Mintaj) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i 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 (Mintaj) 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 (Mintaj) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i 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 (Mintaj) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i 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 (Mintaj) 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 (Mintaj) 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 | | | Jabłko 1 szt 1 szt | Banan 1szt. 1 szt | |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) 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 | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 35 g | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 35 g |
| | | Wartość energetyczna: 2159.53 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 53.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 358.61 g; W tym cukry: 101.01 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sód: 2347.89 mg; | Wartość energetyczna: 2364.37 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 48.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 411.10 g; W tym cukry: 140.25 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sód: 1906.12 mg; | Wartość energetyczna: 2340.93 kcal; Białko ogółem: 83.87 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 391.63 g; W tym cukry: 140.85 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sód: 1658.69 mg; | Wartość energetyczna: 1746.18 kcal; Białko ogółem: 83.93 g; Tłuszcz: 48.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 273.55 g; W tym cukry: 40.97 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sód: 2303.26 mg; | Wartość energetyczna: 2315.77 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; Tłuszcz: 49.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 397.30 g; W tym cukry: 139.53 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sód: 1675.72 mg; | Wartość energetyczna: 1903.05 kcal; Białko ogółem: 66.70 g; Tłuszcz: 46.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 314.69 g; W tym cukry: 137.50 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sód: 1161.26 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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 |
|-------------------|---|---|---|--|--|---|--|
| 2026-05-23 sobota | Śniadanie | 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ</u>) Słupki z marchewki 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 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 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>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ</u>) Słupki z marchewki 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, GOR.</u>) Słupki z marchewki 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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, GOR.</u>) Pomidor 80 g |
| | II ŚN | | | Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>) | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>) | Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>) | |
| | Obiad | Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami * 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * (rozdrobniona) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 | 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>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata 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>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 35 g | |
| | Wartość energetyczna: 2253.75 kcal; Białko ogółem: 80.61 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 349.33 g; W tym cukry: 66.88 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sód: 3714.52 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: 2283.36 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 357.83 g; W tym cukry: 103.32 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sód: 2970.26 mg; | Wartość energetyczna: 1856.64 kcal; Białko ogółem: 73.71 g; Tłuszcz: 49.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 312.56 g; W tym cukry: 56.48 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sód: 2783.54 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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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 |
|----------------------|-----------|--|--|--|---|--|---|
| 2026-05-24 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 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 z olejem 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 | 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 z olejem 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 z olejem 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 | 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</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>) Połędwica Sopotcka 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 40 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml |
| | | Wartość energetyczna: 2165.84 kcal; Białko ogółem: 77.37 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 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: 1991.93 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 46.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 308.71 g; W tym cukry: 82.69 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sód: 2288.31 mg; | Wartość energetyczna: 1730.93 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 42.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 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 JEĆZ - 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,