

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-05-25 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет rybny z warzywami (Łosoś) ** 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Paszтет rybny z warzywami (Łosoś) ** 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет rybny z warzywami (Łosoś) ** 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет rybny z warzywami (Łosoś) ** 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет rybny z warzywami (Łosoś) ** 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет rybny z warzywami (Łosoś) ** 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g
	II ŚN			Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) 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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2071.91 kcal; Białko ogółem: 75.50 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 340.59 g; W tym cukry: 60.64 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sód: 3206.86 mg;	Wartość energetyczna: 2136.84 kcal; Białko ogółem: 78.93 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 352.66 g; W tym cukry: 81.74 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sód: 2646.23 mg;	Wartość energetyczna: 2223.11 kcal; Białko ogółem: 81.00 g; Tłuszcz: 56.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 366.06 g; W tym cukry: 101.08 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sód: 2389.66 mg;	Wartość energetyczna: 1871.68 kcal; Białko ogółem: 78.50 g; Tłuszcz: 54.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 298.95 g; W tym cukry: 46.10 g; Błonnik pok.: 35.65 g; Sód: 2662.07 mg;	Wartość energetyczna: 2167.04 kcal; Białko ogółem: 77.39 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 360.21 g; W tym cukry: 104.87 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sód: 2414.83 mg;	Wartość energetyczna: 1811.56 kcal; Białko ogółem: 66.49 g; Tłuszcz: 51.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 283.57 g; W tym cukry: 102.85 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sód: 1922.23 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-05-26 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g
	II ŚN			Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Solferino z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 80 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana (rozdrobiona) 80 g Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	PD		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 35 g
	Wartość energetyczna: 2161.85 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 332.85 g; W tym cukry: 58.59 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sód: 3187.55 mg;	Wartość energetyczna: 2133.65 kcal; Białko ogółem: 93.85 g; Tłuszcz: 42.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 351.97 g; W tym cukry: 87.36 g; Błonnik pok.: 17.67 g; Sód: 2609.42 mg;	Wartość energetyczna: 2076.65 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 45.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 332.83 g; W tym cukry: 109.02 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sód: 2478.32 mg;	Wartość energetyczna: 1816.06 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 47.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 287.35 g; W tym cukry: 40.33 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sód: 2669.56 mg;	Wartość energetyczna: 1983.31 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 45.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 307.78 g; W tym cukry: 82.35 g; Błonnik pok.: 17.04 g; Sód: 2449.24 mg;	Wartość energetyczna: 1665.05 kcal; Białko ogółem: 82.52 g; Tłuszcz: 43.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 239.55 g; W tym cukry: 79.81 g; Błonnik pok.: 14.32 g; Sód: 2006.47 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-05-27 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z fasoli* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem 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> ) Paszтет z fasoli* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g
	II ŚN			Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (rozdrobniony) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</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> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy (mielona) 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	
		Wartość energetyczna: 2012.41 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz: 46.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 341.94 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sód: 2859.07 mg;	Wartość energetyczna: 2092.67 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 40.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 357.42 g; W tym cukry: 94.93 g; Błonnik pok.: 18.42 g; Sód: 2211.81 mg;	Wartość energetyczna: 2200.91 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 46.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 381.53 g; W tym cukry: 131.53 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sód: 2057.97 mg;	Wartość energetyczna: 1680.56 kcal; Białko ogółem: 77.79 g; Tłuszcz: 34.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 294.08 g; W tym cukry: 57.76 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sód: 2352.88 mg;	Wartość energetyczna: 2121.07 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 40.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 368.72 g; W tym cukry: 132.61 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sód: 1983.41 mg;	Wartość energetyczna: 1779.84 kcal; Białko ogółem: 71.50 g; Tłuszcz: 37.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 300.89 g; W tym cukry: 131.10 g; Błonnik pok.: 18.44 g; Sód: 1506.16 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-05-28 czwartek	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 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 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> ) 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 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> ) 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL.</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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 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> ) 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 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> ) 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )	
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )						
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami * 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona (mielona) 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 35 g	
		Wartość energetyczna: 2076.76 kcal; Białko ogółem: 75.96 g; Tłuszcz: 48.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 352.23 g; W tym cukry: 60.43 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sód: 2621.92 mg;	Wartość energetyczna: 2207.66 kcal; Białko ogółem: 83.65 g; Tłuszcz: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 370.05 g; W tym cukry: 76.67 g; Błonnik pok.: 18.64 g; Sód: 1995.27 mg;	Wartość energetyczna: 2077.66 kcal; Białko ogółem: 81.58 g; Tłuszcz: 50.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 337.16 g; W tym cukry: 79.78 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sód: 1833.67 mg;	Wartość energetyczna: 1798.66 kcal; Białko ogółem: 75.27 g; Tłuszcz: 46.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 298.93 g; W tym cukry: 39.41 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sód: 2185.27 mg;	Wartość energetyczna: 2092.06 kcal; Białko ogółem: 81.61 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 339.05 g; W tym cukry: 80.05 g; Błonnik pok.: 17.56 g; Sód: 1804.87 mg;	Wartość energetyczna: 1729.06 kcal; Białko ogółem: 66.54 g; Tłuszcz: 47.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 267.21 g; W tym cukry: 76.81 g; Błonnik pok.: 14.22 g; Sód: 1329.09 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-05-29 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem*. 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem*. 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem*. 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Zupa wiosenna z cukinią i makaronem*. 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem*. 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet rybny (Łosoś) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 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 Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 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 Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2135.63 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 343.50 g; W tym cukry: 99.68 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sód: 2213.70 mg;	Wartość energetyczna: 2437.99 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 384.49 g; W tym cukry: 125.52 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sód: 1950.50 mg;	Wartość energetyczna: 2175.43 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 337.01 g; W tym cukry: 121.64 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sód: 1719.20 mg;	Wartość energetyczna: 1954.95 kcal; Białko ogółem: 84.22 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 308.14 g; W tym cukry: 78.06 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sód: 2059.12 mg;	Wartość energetyczna: 2347.39 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 366.94 g; W tym cukry: 139.35 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sód: 1723.10 mg;	Wartość energetyczna: 1928.39 kcal; Białko ogółem: 72.56 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 287.82 g; W tym cukry: 137.22 g; Błonnik pok.: 18.28 g; Sód: 1213.70 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-05-30 sobota	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> ) 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> ) 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> ) 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> ) 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> ) 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> ) 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 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> ) 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> ) 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g	
	II ŚN	Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE</u> )						
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salatka 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> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka 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> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka 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> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka 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> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka 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> ) Gulasz wieprzowy- dieta (rozdrobniony) 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszet z soczewicy * 50 g ( <u>GLU PSZ, 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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> ) Paszet z soczewicy * 50 g ( <u>GLU PSZ, 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 35 g	
		Wartość energetyczna: 2313.71 kcal; Białko ogółem: 79.98 g; Tłuszcz: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 362.82 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sód: 2831.53 mg;	Wartość energetyczna: 2295.21 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 364.65 g; W tym cukry: 80.92 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sód: 2537.45 mg;	Wartość energetyczna: 2307.45 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 70.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 345.82 g; W tym cukry: 82.05 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sód: 2000.67 mg;	Wartość energetyczna: 1887.92 kcal; Białko ogółem: 82.18 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 290.46 g; W tym cukry: 40.30 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sód: 2680.07 mg;	Wartość energetyczna: 2168.61 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 330.06 g; W tym cukry: 81.16 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sód: 2311.85 mg;	Wartość energetyczna: 1699.98 kcal; Białko ogółem: 67.16 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 246.14 g; W tym cukry: 79.03 g; Błonnik pok.: 18.51 g; Sód: 1812.94 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-05-31 niedziela	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> ) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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> ) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, 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> ) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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> ) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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> ) Szynka szkolna- wp. parzona (mielona) 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g
	II ŚN	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>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 białej z koperkiem i z olejem drobno tartą 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 Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tartą 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 Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <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 i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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 i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	
		Wartość energetyczna: 2266.52 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 318.80 g; W tym cukry: 67.71 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sód: 3236.95 mg;	Wartość energetyczna: 2195.42 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 328.55 g; W tym cukry: 77.01 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sód: 2751.27 mg;	Wartość energetyczna: 2115.42 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 300.36 g; W tym cukry: 84.22 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sód: 2629.67 mg;	Wartość energetyczna: 1967.01 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 65.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 273.81 g; W tym cukry: 50.65 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sód: 2693.55 mg;	Wartość energetyczna: 2129.82 kcal; Białko ogółem: 108.02 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 302.25 g; W tym cukry: 84.49 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sód: 2600.87 mg;	Wartość energetyczna: 1617.13 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 46.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 224.75 g; W tym cukry: 82.76 g; Błonnik pok.: 17.93 g; Sód: 2062.02 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-06-01 poniedziałek	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> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 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> ) Filet zapiekany drobiowy 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 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 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> ) Filet zapiekany drobiowy 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 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, 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> ) Filet zapiekany drobiowy (mielona) 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	
	II ŚN			Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Kłopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u> )		
	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> ) Ser żółty 50 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> ) Serek homo. naturalny 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> ) Ser żółty 50 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> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	
		Wartość energetyczna: 2351.73 kcal; Białko ogółem: 76.99 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 394.95 g; W tym cukry: 81.89 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sód: 3124.78 mg;	Wartość energetyczna: 2239.14 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 41.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 395.18 g; W tym cukry: 91.67 g; Błonnik pok.: 16.22 g; Sód: 1999.78 mg;	Wartość energetyczna: 2561.13 kcal; Białko ogółem: 83.44 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 427.82 g; W tym cukry: 122.33 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sód: 2387.58 mg;	Wartość energetyczna: 1988.33 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 319.24 g; W tym cukry: 52.08 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sód: 2411.72 mg;	Wartość energetyczna: 2312.54 kcal; Białko ogółem: 73.86 g; Tłuszcz: 42.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 418.98 g; W tym cukry: 123.05 g; Błonnik pok.: 18.54 g; Sód: 1756.88 mg;	Wartość energetyczna: 2036.54 kcal; Białko ogółem: 64.96 g; Tłuszcz: 41.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 359.48 g; W tym cukry: 121.85 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sód: 1372.88 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-06-02 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g					
	Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet drobiowy panierowany 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet drobiowy panierowany 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany (rozdrobniony) 60 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Buraczki gotowane talarki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Buraczki gotowane talarki 80 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> ) Buraczki gotowane talarki 80 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> ) Buraczki gotowane talarki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Buraczki gotowane talarki 80 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> ) Buraczki gotowane talarki 80 g
		Wartość energetyczna: 2238.32 kcal; Białko ogółem: 76.46 g; Tłuszcz: 77.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 329.73 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sód: 2807.84 mg;	Wartość energetyczna: 2117.11 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 52.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 341.54 g; W tym cukry: 86.34 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sód: 2323.45 mg;	Wartość energetyczna: 2307.12 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 336.79 g; W tym cukry: 83.81 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sód: 1994.04 mg;	Wartość energetyczna: 1927.64 kcal; Białko ogółem: 81.52 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 290.52 g; W tym cukry: 43.34 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sód: 2207.80 mg;	Wartość energetyczna: 2080.76 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 335.41 g; W tym cukry: 85.52 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sód: 1956.92 mg;	Wartość energetyczna: 1683.92 kcal; Białko ogółem: 68.15 g; Tłuszcz: 49.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 254.27 g; W tym cukry: 84.10 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sód: 1576.17 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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 P02/1M Dziecięca 1-3 mielona
2026-06-03 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
Obiad	PD	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu z olejem drobno tartą 200 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu z olejem drobno tartą 200 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa (rozdrobniona) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2285.77 kcal; Białko ogółem: 79.67 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 361.57 g; W tym cukry: 64.82 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sód: 2923.09 mg;	Wartość energetyczna: 2431.00 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 389.57 g; W tym cukry: 66.65 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sód: 2274.43 mg;	Wartość energetyczna: 2247.65 kcal; Białko ogółem: 84.64 g; Tłuszcz: 59.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 358.99 g; W tym cukry: 79.77 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sód: 2281.25 mg;	Wartość energetyczna: 2050.76 kcal; Białko ogółem: 77.69 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 324.27 g; W tym cukry: 40.66 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sód: 2446.66 mg;	Wartość energetyczna: 2340.40 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 372.02 g; W tym cukry: 80.48 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sód: 2047.03 mg;	Wartość energetyczna: 1900.69 kcal; Białko ogółem: 73.52 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 284.56 g; W tym cukry: 78.63 g; Błonnik pok.: 18.41 g; Sód: 1517.42 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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 P02/1M Dziecięca 1-3 mielona
2026-06-04 czwartek	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> ) Paszтет z soczewicy* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) 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> ) Filet zapiekany drobiowy 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 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) 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> ) Filet zapiekany drobiowy 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 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy (mielona) 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )					
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* (rozdrobniony) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 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> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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 wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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 wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2144.87 kcal; Białko ogółem: 79.60 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 350.30 g; W tym cukry: 55.61 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sód: 2700.69 mg;	Wartość energetyczna: 2116.02 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 45.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 349.77 g; W tym cukry: 72.10 g; Błonnik pok.: 16.05 g; Sód: 2208.62 mg;	Wartość energetyczna: 2165.45 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 341.80 g; W tym cukry: 78.57 g; Błonnik pok.: 19.11 g; Sód: 1924.74 mg;	Wartość energetyczna: 1904.45 kcal; Białko ogółem: 80.51 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 306.18 g; W tym cukry: 38.01 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sód: 2264.97 mg;	Wartość energetyczna: 2040.42 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 323.37 g; W tym cukry: 77.68 g; Błonnik pok.: 14.97 g; Sód: 2072.72 mg;	Wartość energetyczna: 1647.47 kcal; Białko ogółem: 75.51 g; Tłuszcz: 44.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 240.74 g; W tym cukry: 75.83 g; Błonnik pok.: 11.82 g; Sód: 1620.23 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-06-05 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.</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 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 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 50 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 pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</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 pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</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			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )		
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 250 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet rybny (Łosoś) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g ( <u>SEL.</u> ) 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> ) 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	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: 2224.70 kcal; Białko ogółem: 76.17 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 354.05 g; W tym cukry: 97.48 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sód: 2328.07 mg;	Wartość energetyczna: 2373.48 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 374.27 g; W tym cukry: 115.34 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sód: 1983.47 mg;	Wartość energetyczna: 2284.20 kcal; Białko ogółem: 76.51 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 364.84 g; W tym cukry: 136.19 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sód: 1655.97 mg;	Wartość energetyczna: 1850.58 kcal; Białko ogółem: 75.05 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 285.94 g; W tym cukry: 49.26 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sód: 2018.44 mg;	Wartość energetyczna: 2321.98 kcal; Białko ogółem: 76.60 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 367.09 g; W tym cukry: 137.34 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sód: 1769.17 mg;	Wartość energetyczna: 1909.34 kcal; Białko ogółem: 61.99 g; Tłuszcz: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 292.57 g; W tym cukry: 131.69 g; Błonnik pok.: 20.00 g; Sód: 1276.36 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-06-06 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej (mielona) 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami * (rozdrobniona) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Południca Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Południca Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Południca Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Południca Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Południca Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Południca Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2063.41 kcal; Białko ogółem: 74.53 g; Tłuszcz: 48.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 352.34 g; W tym cukry: 71.29 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sód: 3313.88 mg;	Wartość energetyczna: 2108.19 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 44.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 354.45 g; W tym cukry: 78.79 g; Błonnik pok.: 19.18 g; Sód: 2549.14 mg;	Wartość energetyczna: 2002.68 kcal; Białko ogółem: 80.38 g; Tłuszcz: 44.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 334.76 g; W tym cukry: 91.63 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sód: 2356.17 mg;	Wartość energetyczna: 1735.47 kcal; Białko ogółem: 74.30 g; Tłuszcz: 39.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 300.84 g; W tym cukry: 50.88 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sód: 2695.94 mg;	Wartość energetyczna: 1995.82 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz: 44.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 331.47 g; W tym cukry: 92.30 g; Błonnik pok.: 19.70 g; Sód: 2179.17 mg;	Wartość energetyczna: 1587.98 kcal; Białko ogółem: 63.94 g; Tłuszcz: 40.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 250.38 g; W tym cukry: 90.17 g; Błonnik pok.: 17.33 g; Sód: 1827.41 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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 P02/1M Dziecięca 1-3 mielona	
2026-06-07 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Budyń o smaku śmietankowym/b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Kotlet schabowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Pomidorowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Pomidorowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet wieprzowy (rozdrobniony) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )				
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb 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> ) Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Salata zielona 35 g	
	Wartość energetyczna: 2099.31 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Tłuszcz: 50.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 350.72 g; W tym cukry: 76.41 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sód: 2946.49 mg;	Wartość energetyczna: 2110.83 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 41.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 350.89 g; W tym cukry: 77.70 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sód: 2314.39 mg;	Wartość energetyczna: 2060.13 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 40.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 340.27 g; W tym cukry: 95.76 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sód: 2185.29 mg;	Wartość energetyczna: 1793.01 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 36.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 303.83 g; W tym cukry: 51.45 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sód: 2529.14 mg;	Wartość energetyczna: 2074.53 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 40.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 342.16 g; W tym cukry: 96.03 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sód: 2156.49 mg;	Wartość energetyczna: 1711.80 kcal; Białko ogółem: 73.42 g; Tłuszcz: 42.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 269.24 g; W tym cukry: 93.23 g; Błonnik pok.: 16.19 g; Sód: 1646.18 mg;		

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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