

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona	
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Ser mozzarella kulki 30 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasztet z fasoli* 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Ser mozzarella kulki 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Ser mozzarella kulki 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Ser mozzarella kulki 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasztet z fasoli* 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Ser mozzarella kulki 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Ser mozzarella kulki 30 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <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> ) Ser mozzarella kulki 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )					
2026-01-19 poniedziałek	Obiad	Krem z dyni z grzankami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawek* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawek* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawek* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Naleśniki z serem* 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mus z truskawek* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawek* b/c 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawek* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawek* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		PD	Pomarańcza 1 szt. 1 szt				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
2026-01-19 poniedziałek	Kolacja	Pomidor 80 g 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 20 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> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g 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 20 g	Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony (mielony) 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2367.68 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 359.02 g; W tym cukry: 94.70 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sód: 2557.39 mg;	Wartość energetyczna: 2328.77 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 362.76 g; W tym cukry: 95.10 g; Błonnik pok.: 18.43 g; Sód: 2384.12 mg;	Wartość energetyczna: 1316.89 kcal; Białko ogółem: 70.01 g; Tłuszcz: 32.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 193.77 g; W tym cukry: 72.50 g; Błonnik pok.: 16.77 g; Sód: 1973.34 mg;	Wartość energetyczna: 2334.00 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 367.16 g; W tym cukry: 129.01 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sód: 2727.14 mg;	Wartość energetyczna: 1993.14 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Tłuszcz: 55.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 293.65 g; W tym cukry: 72.49 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sód: 3009.93 mg;	Wartość energetyczna: 2307.17 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 352.94 g; W tym cukry: 112.43 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sód: 2583.92 mg;	Wartość energetyczna: 1954.83 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 286.35 g; W tym cukry: 109.56 g; Błonnik pok.: 17.61 g; Sód: 2333.00 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona	
2026-01-20 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka luksusowa- wp. z kawalków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 30 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka luksusowa- wp. z kawalków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka luksusowa- wp. z kawalków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 30 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka luksusowa- wp. z kawalków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 30 g	Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka luksusowa- wp. z kawalków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 30 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka luksusowa- wp. z kawalków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 30 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka luksusowa- wp. z kawalków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 30 g
		II ŚN	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )					
Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryz na sytko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos meksykański z fasolą 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ryz na sytko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ryz na sytko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ryz na sytko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ryz na sytko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ryz na sytko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie w (rozdrobnione) 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ryz na sytko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Jabiko 1 szt 1 szt			Jabiko pieczone 1szt. 1 szt			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiew biała 100 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g	Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Rzodkiew biała 100 g	Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiew biała 100 g Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiew biała 100 g	Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g	
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</b> )					Banan 1szt. 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</b> )	
	Wartość energetyczna: 2309.46 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 52.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 360.50 g; W tym cukry: 66.85 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sód: 3126.26 mg;	Wartość energetyczna: 2315.08 kcal; Białko ogółem: 111.84 g; Tłuszcz: 48.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 362.87 g; W tym cukry: 75.39 g; Błonnik pok.: 17.20 g; Sód: 3507.24 mg;	Wartość energetyczna: 1296.86 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 23.93 g; Kw. tł. nasy.: 11.20 g; Węglowodany ogółem: 195.06 g; W tym cukry: 44.74 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sód: 2685.64 mg;	Wartość energetyczna: 2456.05 kcal; Białko ogółem: 115.22 g; Tłuszcz: 49.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 396.05 g; W tym cukry: 90.38 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sód: 3835.67 mg;	Wartość energetyczna: 1988.61 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 44.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 308.14 g; W tym cukry: 47.77 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sód: 3750.43 mg;	Wartość energetyczna: 2447.88 kcal; Białko ogółem: 114.59 g; Tłuszcz: 49.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 393.47 g; W tym cukry: 90.54 g; Błonnik pok.: 20.05 g; Sód: 3764.24 mg;	Wartość energetyczna: 2406.05 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 338.23 g; W tym cukry: 125.18 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sód: 4162.92 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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 pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 JEJCZ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 JEJCZ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. (mielona) 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )
II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	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	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 b/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> ) 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> ) Ogórek kiszony 80 g Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 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> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 Salata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 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> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 Salata zielona 20 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> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g
	Wartość energetyczna: 1985.94 kcal; Białko ogółem: 80.60 g; Tłuszcz: 45.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 324.00 g; W tym cukry: 59.00 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sód: 3168.99 mg;	Wartość energetyczna: 2094.97 kcal; Białko ogółem: 82.97 g; Tłuszcz: 51.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 334.17 g; W tym cukry: 66.99 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sód: 3464.22 mg;	Wartość energetyczna: 1133.29 kcal; Białko ogółem: 58.87 g; Tłuszcz: 28.47 g; Kw. tł. nasy.: 7.12 g; Węglowodany ogółem: 170.53 g; W tym cukry: 44.16 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sód: 3344.39 mg;	Wartość energetyczna: 2115.79 kcal; Białko ogółem: 86.18 g; Tłuszcz: 49.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 340.98 g; W tym cukry: 93.41 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sód: 3630.44 mg;	Wartość energetyczna: 1741.34 kcal; Białko ogółem: 81.62 g; Tłuszcz: 43.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 271.73 g; W tym cukry: 41.33 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sód: 3784.77 mg;	Wartość energetyczna: 2174.42 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 55.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 345.57 g; W tym cukry: 98.97 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sód: 3754.97 mg;	Wartość energetyczna: 1809.14 kcal; Białko ogółem: 71.11 g; Tłuszcz: 52.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 270.34 g; W tym cukry: 97.00 g; Błonnik pok.: 19.76 g; Sód: 3316.39 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona	
2026-01-22 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 30 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> ) Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Filet zapiekany drobiowy (mielona) 40 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )							
	Obiad	Ziemiaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Ziemiaczana * 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	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	Ziemiaczana * 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	Ziemiaczana * 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	Ziemiaczana * 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	Ziemiaczana * 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	Ziemiaczana * 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* (rozdrobnione) 400 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	Mandarynka 1 szt				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Kolejca	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 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 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> ) Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g
		Wartość energetyczna: 2405.08 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 377.07 g; W tym cukry: 69.49 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sód: 3185.20 mg;	Wartość energetyczna: 2263.19 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 337.46 g; W tym cukry: 74.02 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sód: 3511.72 mg;	Wartość energetyczna: 1244.47 kcal; Białko ogółem: 73.85 g; Tłuszcz: 38.74 g; Kw. tł. nasy.: 10.50 g; Węglowodany ogółem: 159.02 g; W tym cukry: 48.12 g; Błonnik pok.: 20.02 g; Sód: 2971.20 mg;	Wartość energetyczna: 2267.59 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 326.41 g; W tym cukry: 89.16 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sód: 3967.12 mg;	Wartość energetyczna: 1947.98 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 275.48 g; W tym cukry: 49.34 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sód: 3973.91 mg;	Wartość energetyczna: 2297.59 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 66.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 333.36 g; W tym cukry: 94.51 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sód: 3979.12 mg;	Wartość energetyczna: 2069.96 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 279.93 g; W tym cukry: 95.24 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sód: 4019.90 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona	
2026-01-23 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet rybny (Łosoś) (rozdrobiony) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Salata zielona 20 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> ) Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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> ) Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Salata zielona 20 g	
	Wartość energetyczna: 2188.76 kcal; Białko ogółem: 79.20 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 340.84 g; W tym cukry: 91.54 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sód: 2660.23 mg;	Wartość energetyczna: 2310.62 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 66.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 350.30 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 16.71 g; Sód: 2746.83 mg;	Wartość energetyczna: 1135.43 kcal; Białko ogółem: 61.77 g; Tłuszcz: 37.75 g; Kw. tł. nasy.: 10.28 g; Węglowodany ogółem: 144.12 g; W tym cukry: 33.03 g; Błonnik pok.: 15.10 g; Sód: 2327.62 mg;	Wartość energetyczna: 2301.55 kcal; Białko ogółem: 80.36 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 350.98 g; W tym cukry: 128.97 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sód: 3113.77 mg;	Wartość energetyczna: 1850.69 kcal; Białko ogółem: 83.13 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 255.81 g; W tym cukry: 39.96 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sód: 2967.00 mg;	Wartość energetyczna: 2343.02 kcal; Białko ogółem: 83.94 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 351.83 g; W tym cukry: 127.23 g; Błonnik pok.: 19.08 g; Sód: 3180.63 mg;	Wartość energetyczna: 1860.74 kcal; Białko ogółem: 67.04 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 268.94 g; W tym cukry: 124.79 g; Błonnik pok.: 15.60 g; Sód: 2729.24 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.latwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona	
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 40 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 130 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u> )
	II ŚN			Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt		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> ) Pomarańcza 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 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta (rozdrobniony) 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kopytka ziemniaczane * 150 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD				Pomarańcza 1 szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Rzodkiew biała 50 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 40 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Rzodkiew biała 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2343.12 kcal; Białko ogółem: 75.83 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 353.76 g; W tym cukry: 81.17 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sód: 3848.01 mg;	Wartość energetyczna: 2059.73 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 57.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 308.81 g; W tym cukry: 59.26 g; Błonnik pok.: 17.02 g; Sód: 3112.22 mg;	Wartość energetyczna: 1117.48 kcal; Białko ogółem: 64.27 g; Tłuszcz: 31.83 g; Kw. tł. nasy.: 10.94 g; Węglowodany ogółem: 152.84 g; W tym cukry: 40.63 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sód: 3029.37 mg;	Wartość energetyczna: 2470.49 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 350.57 g; W tym cukry: 83.98 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sód: 3017.04 mg;	Wartość energetyczna: 1911.20 kcal; Białko ogółem: 79.78 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 293.40 g; W tym cukry: 57.41 g; Błonnik pok.: 36.93 g; Sód: 4039.05 mg;	Wartość energetyczna: 2357.05 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 348.11 g; W tym cukry: 97.21 g; Błonnik pok.: 15.71 g; Sód: 2760.21 mg;	Wartość energetyczna: 1916.97 kcal; Białko ogółem: 76.89 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 265.55 g; W tym cukry: 95.59 g; Błonnik pok.: 13.46 g; Sód: 2613.97 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona	
2026-01-25 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pastę z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pastę z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pastę z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE.) Pomidor 50 g
	II ŚN	Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (SOJ, MLE.)						Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona (mielona) 40 g (SOJ, MLE.)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ (rozdrobnione) 50 g (GLU PSZ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Buraczki gotowane 100 g 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	
	Wartość energetyczna: 2407.53 kcal; Białko ogółem: 121.62 g; Tłuszcz: 88.40 g; Kw. tł. nasy.: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 291.47 g; W tym cukry: 53.06 g; Błonnik pok.: 19.58 g; Sód: 3340.68 mg;	Wartość energetyczna: 2334.07 kcal; Białko ogółem: 121.20 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 312.55 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 14.87 g; Sód: 3800.93 mg;	Wartość energetyczna: 1393.61 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 43.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 158.67 g; W tym cukry: 57.47 g; Błonnik pok.: 14.82 g; Sód: 3867.25 mg;	Wartość energetyczna: 2529.66 kcal; Białko ogółem: 132.46 g; Tłuszcz: 90.07 g; Kw. tł. nasy.: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 307.93 g; W tym cukry: 93.50 g; Błonnik pok.: 18.45 g; Sód: 4321.08 mg;	Wartość energetyczna: 2026.89 kcal; Białko ogółem: 122.81 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 238.41 g; W tym cukry: 30.39 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sód: 3696.76 mg;	Wartość energetyczna: 2410.20 kcal; Białko ogółem: 125.60 g; Tłuszcz: 71.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 325.79 g; W tym cukry: 100.70 g; Błonnik pok.: 17.19 g; Sód: 4523.73 mg;	Wartość energetyczna: 1649.56 kcal; Białko ogółem: 68.42 g; Tłuszcz: 43.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 252.79 g; W tym cukry: 98.98 g; Błonnik pok.: 14.11 g; Sód: 3319.73 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona	
2026-01-26, poniedziałek	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 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR,</b> ) Pomidor 50 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 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR,</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR,</b> ) Pomidor 50 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> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR,</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR,</b> ) Pomidor 50 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 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR,</b> ) Pomidor 50 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 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR,</b> ) Pomidor 50 g
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, S02,</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, S02,</b> )		
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Risotto z warzywami i tofu* 300 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Risotto z warzywami i tofu* 300 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Risotto z warzywami i tofu* 300 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Risotto z warzywami i tofu* 300 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Risotto z warzywami i tofu* 300 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Risotto z warzywami i tofu* 300 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Risotto z warzywami i tofu* 300 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD			Mandarynka 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek z papryką 60 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek z papryką 60 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek z papryką 60 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 20 g
	Wartość energetyczna: 1970.80 kcal; Białko ogółem: 69.12 g; Tłuszcz: 54.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 312.68 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sód: 2448.50 mg;	Wartość energetyczna: 2035.43 kcal; Białko ogółem: 76.38 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 318.69 g; W tym cukry: 62.96 g; Błonnik pok.: 19.71 g; Sód: 2665.39 mg;	Wartość energetyczna: 999.37 kcal; Białko ogółem: 48.99 g; Tłuszcz: 29.82 g; Kw. tł. nasy.: 8.58 g; Węglowodany ogółem: 141.59 g; W tym cukry: 33.07 g; Błonnik pok.: 16.75 g; Sód: 1771.11 mg;	Wartość energetyczna: 2166.20 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 336.08 g; W tym cukry: 71.36 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sód: 2827.90 mg;	Wartość energetyczna: 1684.97 kcal; Białko ogółem: 68.04 g; Tłuszcz: 50.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 254.71 g; W tym cukry: 36.21 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sód: 2813.82 mg;	Wartość energetyczna: 2214.83 kcal; Białko ogółem: 78.34 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 345.82 g; W tym cukry: 76.79 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sód: 2799.19 mg;	Wartość energetyczna: 1883.60 kcal; Białko ogółem: 67.28 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 280.18 g; W tym cukry: 74.94 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sód: 2504.08 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona	
2026-01-27 wtorek								
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 50 g
II SN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )							
Obiad	Grochowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa (rozdrobniona) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
PD	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 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> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/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> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g
	Wartość energetyczna: 2235.94 kcal; Białko ogółem: 88.95 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 356.10 g; W tym cukry: 57.16 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sód: 2631.18 mg;	Wartość energetyczna: 2201.66 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 343.43 g; W tym cukry: 60.15 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sód: 2825.17 mg;	Wartość energetyczna: 1193.77 kcal; Białko ogółem: 63.41 g; Tłuszcz: 30.44 g; Kw. tł. nasy.: 9.94 g; Węglowodany ogółem: 173.52 g; W tym cukry: 35.34 g; Błonnik pok.: 16.70 g; Sód: 1792.00 mg;	Wartość energetyczna: 2276.66 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 350.83 g; W tym cukry: 78.77 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sód: 3108.26 mg;	Wartość energetyczna: 1903.35 kcal; Białko ogółem: 84.04 g; Tłuszcz: 51.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 289.88 g; W tym cukry: 40.44 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sód: 3030.54 mg;	Wartość energetyczna: 2198.06 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 335.11 g; W tym cukry: 78.73 g; Błonnik pok.: 18.44 g; Sód: 3057.97 mg;	Wartość energetyczna: 1749.64 kcal; Białko ogółem: 74.24 g; Tłuszcz: 52.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 249.92 g; W tym cukry: 76.05 g; Błonnik pok.: 14.37 g; Sód: 2575.41 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.latwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona	
2026-01-28 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 40 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Ryż na mleku 300 ml ( <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> ) Chleb Graham 130 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) 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> ) Rzodkiew biała 50 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 homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN			Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Herbatniki 30 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE</u> )	Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Herbatniki 30 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE</u> )	
Obiad	Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 80 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Sos brokułowy 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u> ) Dynia z wody z ziołami 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Sos brokułowy 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 80 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Sos brokułowy 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Sos brokułowy 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u> ) Dynia z wody z ziołami 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 250 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka (rozdrobnione) 80 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Sos brokułowy 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u> ) Dynia z wody z ziołami 100 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ</u> ) Salata zielona 20 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> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 40 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 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> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 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> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g	
	Wartość energetyczna: 2083.06 kcal; Białko ogółem: 77.24 g; Tłuszcz: 55.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 326.31 g; W tym cukry: 68.10 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sód: 2647.91 mg;	Wartość energetyczna: 2042.72 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 43.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 330.71 g; W tym cukry: 75.84 g; Błonnik pok.: 17.66 g; Sód: 3175.22 mg;	Wartość energetyczna: 1062.59 kcal; Białko ogółem: 66.34 g; Tłuszcz: 23.79 g; Kw. tł. nasy.: 4.98 g; Węglowodany ogółem: 154.57 g; W tym cukry: 44.36 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sód: 2588.79 mg;	Wartość energetyczna: 2225.28 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 53.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 362.18 g; W tym cukry: 118.66 g; Błonnik pok.: 19.67 g; Sód: 3572.71 mg;	Wartość energetyczna: 1650.72 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 43.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 244.69 g; W tym cukry: 29.92 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sód: 3065.97 mg;	Wartość energetyczna: 2201.92 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 46.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 366.13 g; W tym cukry: 123.57 g; Błonnik pok.: 20.37 g; Sód: 3934.92 mg;	Wartość energetyczna: 1888.24 kcal; Białko ogółem: 76.81 g; Tłuszcz: 44.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 302.01 g; W tym cukry: 122.02 g; Błonnik pok.: 18.14 g; Sód: 3795.08 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona	
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SOZ.</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SOZ.</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SOZ.</b> ) Pomidor 50 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SOZ.</b> ) Pomidor 50 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> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SOZ.</b> ) Pomidor 50 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SOZ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony (mielony) 40 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SOZ.</b> ) Pomidor 50 g
		Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )						
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (rozdrobniony) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Jabłko 1 szt. 1 szt				Banan 1szt. 1 szt			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g	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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2099.14 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 326.77 g; W tym cukry: 61.02 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sód: 2571.68 mg;	Wartość energetyczna: 2163.33 kcal; Białko ogółem: 88.47 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 335.11 g; W tym cukry: 63.08 g; Błonnik pok.: 17.17 g; Sód: 2864.41 mg;	Wartość energetyczna: 1109.52 kcal; Białko ogółem: 63.50 g; Tłuszcz: 31.74 g; Kw. tł. nasy.: 8.00 g; Węglowodany ogółem: 149.69 g; W tym cukry: 30.14 g; Błonnik pok.: 14.88 g; Sód: 1670.52 mg;	Wartość energetyczna: 2093.54 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 57.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 314.63 g; W tym cukry: 78.57 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sód: 2996.98 mg;	Wartość energetyczna: 1834.68 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 270.92 g; W tym cukry: 36.45 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sód: 2939.25 mg;	Wartość energetyczna: 2230.73 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 57.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 348.60 g; W tym cukry: 101.72 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sód: 3621.11 mg;	Wartość energetyczna: 1883.78 kcal; Białko ogółem: 77.23 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 279.90 g; W tym cukry: 98.79 g; Błonnik pok.: 16.62 g; Sód: 3258.61 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona	
2026-01-30 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ, MLE.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II SN		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)			
	Obiad	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka żydowska z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (RYB, SEL.) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (RYB, SEL.) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (RYB, SEL.) Surówka żydowska z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (RYB, SEL.) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (RYB, SEL.) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 250 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet rybny (Łosoś) (rozdrobniony) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Mandarynka 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Mandarynka 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g
	Wartość energetyczna: 2213.49 kcal; Białko ogółem: 83.95 g; Tłuszcz: 60.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 340.56 g; W tym cukry: 81.23 g; Błonnik pok.: 18.35 g; Sód: 2842.03 mg;	Wartość energetyczna: 2142.65 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 46.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 346.98 g; W tym cukry: 91.87 g; Błonnik pok.: 15.92 g; Sód: 3140.43 mg;	Wartość energetyczna: 1006.13 kcal; Białko ogółem: 67.12 g; Tłuszcz: 20.40 g; Kw. tł. nasy.: 5.91 g; Węglowodany ogółem: 145.17 g; W tym cukry: 25.20 g; Błonnik pok.: 14.70 g; Sód: 2704.82 mg;	Wartość energetyczna: 2234.05 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 49.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 364.78 g; W tym cukry: 121.04 g; Błonnik pok.: 17.11 g; Sód: 3783.68 mg;	Wartość energetyczna: 1767.68 kcal; Białko ogółem: 90.19 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 259.51 g; W tym cukry: 24.85 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sód: 3252.57 mg;	Wartość energetyczna: 2288.05 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 48.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 381.26 g; W tym cukry: 129.55 g; Błonnik pok.: 18.24 g; Sód: 3863.23 mg;	Wartość energetyczna: 1956.49 kcal; Białko ogółem: 65.69 g; Tłuszcz: 54.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 306.32 g; W tym cukry: 127.64 g; Błonnik pok.: 15.02 g; Sód: 3027.07 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona	
2026-01-31 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wedz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 50 g
	II ŚN		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 250 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * (rozdrobniona) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 40 g (SOJ.) Salata zielona 20 g
	Wartość energetyczna: 2109.57 kcal; Białko ogółem: 73.16 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 325.36 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sód: 2507.28 mg;	Wartość energetyczna: 2046.25 kcal; Białko ogółem: 77.39 g; Tłuszcz: 51.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 328.14 g; W tym cukry: 63.15 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sód: 2733.98 mg;	Wartość energetyczna: 1121.52 kcal; Białko ogółem: 52.75 g; Tłuszcz: 29.33 g; Kw. tł. nasy.: 8.79 g; Węglowodany ogółem: 169.98 g; W tym cukry: 45.35 g; Błonnik pok.: 17.50 g; Sód: 1866.35 mg;	Wartość energetyczna: 2216.02 kcal; Białko ogółem: 79.86 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 338.03 g; W tym cukry: 95.46 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sód: 3111.63 mg;	Wartość energetyczna: 1807.44 kcal; Białko ogółem: 72.27 g; Tłuszcz: 50.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 282.88 g; W tym cukry: 48.62 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sód: 2979.79 mg;	Wartość energetyczna: 2106.70 kcal; Białko ogółem: 77.65 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 337.59 g; W tym cukry: 95.73 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sód: 3080.73 mg;	Wartość energetyczna: 1656.08 kcal; Białko ogółem: 58.91 g; Tłuszcz: 48.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 254.37 g; W tym cukry: 92.99 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sód: 2578.27 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona	
2026-02-01 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser topiony 40 g (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g	
	II ŚN			Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mus- Przecier owocowy jablko-rokitnik 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mus- Przecier owocowy jablko-rokitnik 100g (tubka) 1 szt		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 80 g (GLU PSZ, JA.) Kapusta biała gotowana 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kapusta biała gotowana 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kapusta biała gotowana 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Mięso wieprzowe mielone w sosie w (rozdrobnione) 60 g (GLU PSZ.) Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 40 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2075.28 kcal; Białko ogółem: 76.19 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 319.01 g; W tym cukry: 58.64 g; Błonnik pok.: 19.87 g; Sód: 1355.27 mg;	Wartość energetyczna: 1974.68 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 40.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 309.75 g; W tym cukry: 58.99 g; Błonnik pok.: 12.40 g; Sód: 1811.22 mg;	Wartość energetyczna: 1081.64 kcal; Białko ogółem: 73.91 g; Tłuszcz: 20.28 g; Kw. tł. nasy.: 9.44 g; Węglowodany ogółem: 155.90 g; W tym cukry: 27.58 g; Błonnik pok.: 13.31 g; Sód: 1036.30 mg;	Wartość energetyczna: 1931.25 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 40.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 309.40 g; W tym cukry: 91.06 g; Błonnik pok.: 18.74 g; Sód: 1824.98 mg;	Wartość energetyczna: 1801.95 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 41.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 277.62 g; W tym cukry: 36.91 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sód: 2326.26 mg;	Wartość energetyczna: 1951.08 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 40.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 308.28 g; W tym cukry: 86.82 g; Błonnik pok.: 14.82 g; Sód: 1586.82 mg;	Wartość energetyczna: 1604.19 kcal; Białko ogółem: 67.92 g; Tłuszcz: 45.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 233.67 g; W tym cukry: 84.17 g; Błonnik pok.: 11.59 g; Sód: 1239.90 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,