

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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	
2026-02-16 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 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>) 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 JECZ</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 50 g	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 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
		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)						
2026-02-16 poniedziałek	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 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 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 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>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem 100 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 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
2026-02-16 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</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>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Salata zielona 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>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 1980.10 kcal; Białko ogółem: 74.71 g; Tłuszcz: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 328.38 g; W tym cukry: 56.55 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sód: 3081.40 mg;	Wartość energetyczna: 1974.57 kcal; Białko ogółem: 77.44 g; Tłuszcz: 50.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 314.94 g; W tym cukry: 59.86 g; Błonnik pok.: 16.88 g; Sód: 2810.92 mg;	Wartość energetyczna: 987.98 kcal; Białko ogółem: 50.57 g; Tłuszcz: 27.15 g; Kw. tł. nasy.: 7.81 g; Węglowodany ogółem: 147.55 g; W tym cukry: 32.94 g; Błonnik pok.: 15.47 g; Sód: 1783.85 mg;	Wartość energetyczna: 1985.50 kcal; Białko ogółem: 79.71 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 315.30 g; W tym cukry: 77.24 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sód: 2305.20 mg;	Wartość energetyczna: 1628.80 kcal; Białko ogółem: 71.96 g; Tłuszcz: 45.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 262.32 g; W tym cukry: 34.11 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sód: 2827.91 mg;	Wartość energetyczna: 1933.97 kcal; Białko ogółem: 76.00 g; Tłuszcz: 52.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 302.09 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sód: 2623.52 mg;	Wartość energetyczna: 1554.26 kcal; Białko ogółem: 61.03 g; Tłuszcz: 49.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 225.37 g; W tym cukry: 75.19 g; Błonnik pok.: 15.62 g; Sód: 1888.15 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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	
2026-02-17 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka 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 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>) 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 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka 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 50 g	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 50 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>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka 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 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka 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 50 g
		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)						
Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos meksykański z fasolą 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szynka wieprzowa pieczona 80 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie w (rozdrobione) 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 50 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Rzodkiew biała 50 g	Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) 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>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 50 g	Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	
	Wartość energetyczna: 2057.56 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 43.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 345.33 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sód: 2981.05 mg;	Wartość energetyczna: 2027.27 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 40.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 333.62 g; W tym cukry: 64.64 g; Błonnik pok.: 13.16 g; Sód: 2012.85 mg;	Wartość energetyczna: 1029.96 kcal; Białko ogółem: 63.60 g; Tłuszcz: 16.35 g; Kw. tł. nasy.: 6.66 g; Węglowodany ogółem: 167.80 g; W tym cukry: 34.72 g; Błonnik pok.: 14.38 g; Sód: 1096.63 mg;	Wartość energetyczna: 2039.74 kcal; Białko ogółem: 90.19 g; Tłuszcz: 44.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 332.38 g; W tym cukry: 79.08 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sód: 2026.93 mg;	Wartość energetyczna: 1752.30 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 40.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 292.20 g; W tym cukry: 37.46 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sód: 2367.85 mg;	Wartość energetyczna: 2013.47 kcal; Białko ogółem: 89.68 g; Tłuszcz: 41.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 330.47 g; W tym cukry: 78.47 g; Błonnik pok.: 15.08 g; Sód: 1785.45 mg;	Wartość energetyczna: 1787.06 kcal; Białko ogółem: 73.63 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 267.47 g; W tym cukry: 76.26 g; Błonnik pok.: 12.48 g; Sód: 1224.73 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-18 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 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.) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 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.) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 50 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g
	I SN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z truskawek* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z truskawek* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z truskawek* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z truskawek* b/c 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z truskawek* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z truskawek* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z truskawek* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g
	Wartość energetyczna: 2047.85 kcal; Białko ogółem: 79.28 g; Tłuszcz: 47.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 341.39 g; W tym cukry: 66.79 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sód: 3107.94 mg;	Wartość energetyczna: 2112.56 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 344.33 g; W tym cukry: 71.35 g; Błonnik pok.: 14.85 g; Sód: 2143.18 mg;	Wartość energetyczna: 1140.91 kcal; Białko ogółem: 62.14 g; Tłuszcz: 26.22 g; Kw. tł. nasy.: 9.51 g; Węglowodany ogółem: 174.60 g; W tym cukry: 46.43 g; Błonnik pok.: 13.65 g; Sód: 829.81 mg;	Wartość energetyczna: 2154.30 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 349.53 g; W tym cukry: 102.13 g; Błonnik pok.: 17.57 g; Sód: 2358.24 mg;	Wartość energetyczna: 1801.90 kcal; Białko ogółem: 82.51 g; Tłuszcz: 47.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 290.06 g; W tym cukry: 45.81 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sód: 2904.82 mg;	Wartość energetyczna: 2173.01 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 352.70 g; W tym cukry: 103.93 g; Błonnik pok.: 16.80 g; Sód: 1982.28 mg;	Wartość energetyczna: 1839.32 kcal; Białko ogółem: 74.80 g; Tłuszcz: 48.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 283.10 g; W tym cukry: 101.41 g; Błonnik pok.: 13.77 g; Sód: 1378.11 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-19 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Filet zapiekany drobiowy (mielona) 40 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)						
	Obiad	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* (rozdrobnione) 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g
	PD	Mandarynka 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Salata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)	Salata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)	Salata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)	Salata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2115.62 kcal; Białko ogółem: 78.97 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 326.17 g; W tym cukry: 62.30 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sód: 3124.26 mg;	Wartość energetyczna: 2099.72 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 329.82 g; W tym cukry: 65.46 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sód: 2515.46 mg;	Wartość energetyczna: 1104.00 kcal; Białko ogółem: 65.31 g; Tłuszcz: 32.28 g; Kw. tł. nasy.: 9.51 g; Węglowodany ogółem: 150.51 g; W tym cukry: 38.31 g; Błonnik pok.: 17.38 g; Sód: 1349.76 mg;	Wartość energetyczna: 2080.72 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 312.60 g; W tym cukry: 81.53 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sód: 2076.56 mg;	Wartość energetyczna: 1813.51 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 52.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 278.68 g; W tym cukry: 40.78 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sód: 2416.33 mg;	Wartość energetyczna: 2125.12 kcal; Białko ogółem: 91.20 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 321.44 g; W tym cukry: 87.15 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sód: 2049.76 mg;	Wartość energetyczna: 1806.40 kcal; Białko ogółem: 81.21 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 252.72 g; W tym cukry: 85.43 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sód: 1872.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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	
2026-02-20 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	
2026-02-20 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet rybny (Łosoś) (rozdrobiony) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
		PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
2026-02-20 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2248.75 kcal; Białko ogółem: 80.03 g; Tłuszcz: 64.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 353.62 g; W tym cukry: 91.86 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sód: 2403.82 mg;	Wartość energetyczna: 2292.62 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 64.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 354.08 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 16.71 g; Sód: 1684.13 mg;	Wartość energetyczna: 1117.43 kcal; Białko ogółem: 61.77 g; Tłuszcz: 35.75 g; Kw. tł. nasy.: 10.15 g; Węglowodany ogółem: 148.68 g; W tym cukry: 33.03 g; Błonnik pok.: 15.10 g; Sód: 1305.30 mg;	Wartość energetyczna: 2301.55 kcal; Białko ogółem: 80.36 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 356.38 g; W tym cukry: 128.97 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sód: 2141.32 mg;	Wartość energetyczna: 1850.69 kcal; Białko ogółem: 83.13 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 270.63 g; W tym cukry: 39.96 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sód: 2641.70 mg;	Wartość energetyczna: 2325.02 kcal; Białko ogółem: 83.94 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 354.98 g; W tym cukry: 127.23 g; Błonnik pok.: 19.08 g; Sód: 1527.23 mg;	Wartość energetyczna: 1842.74 kcal; Białko ogółem: 67.04 g; Tłuszcz: 58.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 270.29 g; W tym cukry: 124.79 g; Błonnik pok.: 15.60 g; Sód: 982.62 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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	
2026-02-21 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdrz. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdrz. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN	Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)					
Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 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	Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Rzodkiew biała 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 40 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 40 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 40 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: 2419.62 kcal; Białko ogółem: 75.58 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 381.81 g; W tym cukry: 97.82 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sód: 4294.90 mg;	Wartość energetyczna: 2032.41 kcal; Białko ogółem: 83.16 g; Tłuszcz: 55.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 312.81 g; W tym cukry: 59.26 g; Błonnik pok.: 17.02 g; Sód: 2753.04 mg;	Wartość energetyczna: 1047.67 kcal; Białko ogółem: 60.30 g; Tłuszcz: 30.23 g; Kw. tł. nasy.: 10.38 g; Węglowodany ogółem: 146.61 g; W tym cukry: 33.43 g; Błonnik pok.: 17.41 g; Sód: 1828.84 mg;	Wartość energetyczna: 2546.99 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 79.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 374.09 g; W tym cukry: 100.63 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sód: 2455.69 mg;	Wartość energetyczna: 1814.56 kcal; Białko ogółem: 81.96 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 280.91 g; W tym cukry: 36.62 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sód: 2524.44 mg;	Wartość energetyczna: 2329.73 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 351.03 g; W tym cukry: 97.21 g; Błonnik pok.: 15.71 g; Sód: 2319.36 mg;	Wartość energetyczna: 1916.97 kcal; Białko ogółem: 76.89 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 267.35 g; W tym cukry: 95.59 g; Błonnik pok.: 13.46 g; Sód: 1436.07 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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	
2026-02-22 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 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.) Pastą 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.) Pastą 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.) Pastą 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	Jabłko 1 szt. 1 szt				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Salata zielona 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 40 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 40 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 40 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 40 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 40 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: 2361.49 kcal; Białko ogółem: 117.73 g; Tłuszcz: 85.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 300.39 g; W tym cukry: 53.06 g; Błonnik pok.: 19.58 g; Sód: 3331.94 mg;	Wartość energetyczna: 2325.65 kcal; Białko ogółem: 119.94 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 316.98 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 14.87 g; Sód: 2455.35 mg;	Wartość energetyczna: 1266.19 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 43.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 134.13 g; W tym cukry: 33.62 g; Błonnik pok.: 14.42 g; Sód: 1817.57 mg;	Wartość energetyczna: 2402.24 kcal; Białko ogółem: 129.81 g; Tłuszcz: 89.80 g; Kw. tł. nasy.: 38.32 g; Węglowodany ogółem: 283.80 g; W tym cukry: 69.65 g; Błonnik pok.: 18.05 g; Sód: 2943.34 mg;	Wartość energetyczna: 2018.47 kcal; Białko ogółem: 121.56 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 253.18 g; W tym cukry: 30.39 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sód: 2908.59 mg;	Wartość energetyczna: 2282.78 kcal; Białko ogółem: 122.94 g; Tłuszcz: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 300.29 g; W tym cukry: 76.85 g; Błonnik pok.: 16.79 g; Sód: 2571.95 mg;	Wartość energetyczna: 1530.56 kcal; Białko ogółem: 67.02 g; Tłuszcz: 43.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 225.74 g; W tym cukry: 75.13 g; Błonnik pok.: 13.71 g; Sód: 1222.89 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-23 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u>) Pomidor 50 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii* z/c 250 ml		Risotto z warzywami i tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE.</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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE.</u>) 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>) Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g
	Wartość energetyczna: 1952.66 kcal; Białko ogółem: 68.06 g; Tłuszcz: 52.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 321.81 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sód: 2968.59 mg;	Wartość energetyczna: 2017.29 kcal; Białko ogółem: 75.33 g; Tłuszcz: 53.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 323.20 g; W tym cukry: 62.96 g; Błonnik pok.: 19.71 g; Sód: 2358.03 mg;	Wartość energetyczna: 981.23 kcal; Białko ogółem: 47.93 g; Tłuszcz: 28.35 g; Kw. tł. nasy.: 8.10 g; Węglowodany ogółem: 145.98 g; W tym cukry: 33.07 g; Błonnik pok.: 16.75 g; Sód: 1469.24 mg;	Wartość energetyczna: 2013.06 kcal; Białko ogółem: 73.11 g; Tłuszcz: 56.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 318.88 g; W tym cukry: 71.36 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sód: 2230.39 mg;	Wartość energetyczna: 1666.83 kcal; Białko ogółem: 66.98 g; Tłuszcz: 48.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 269.36 g; W tym cukry: 36.21 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sód: 2530.17 mg;	Wartość energetyczna: 2061.69 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 327.45 g; W tym cukry: 76.79 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sód: 2210.63 mg;	Wartość energetyczna: 1748.60 kcal; Białko ogółem: 63.93 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 260.18 g; W tym cukry: 74.94 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sód: 1380.74 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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	
2026-02-24 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, MLE</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, 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>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ, MLE</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>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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>) 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>) 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>) Szczynek 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* b/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>) Szczynek 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>) Szczynek 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>) Szczynek 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>) Szczynek gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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 Sopotcka 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 40 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2226.76 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 56.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 365.37 g; W tym cukry: 57.16 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sód: 3480.72 mg;	Wartość energetyczna: 2192.48 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 348.08 g; W tym cukry: 60.15 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sód: 3129.88 mg;	Wartość energetyczna: 1187.60 kcal; Białko ogółem: 62.55 g; Tłuszcz: 30.72 g; Kw. tł. nasy.: 9.82 g; Węglowodany ogółem: 179.20 g; W tym cukry: 36.89 g; Błonnik pok.: 19.70 g; Sód: 1681.91 mg;	Wartość energetyczna: 2270.48 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 356.72 g; W tym cukry: 80.32 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sód: 2408.60 mg;	Wartość energetyczna: 1897.17 kcal; Białko ogółem: 83.17 g; Tłuszcz: 51.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 305.82 g; W tym cukry: 41.99 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sód: 3731.16 mg;	Wartość energetyczna: 2191.88 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 339.83 g; W tym cukry: 80.28 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sód: 2996.98 mg;	Wartość energetyczna: 1752.64 kcal; Białko ogółem: 74.64 g; Tłuszcz: 53.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 252.87 g; W tym cukry: 77.60 g; Błonnik pok.: 17.37 g; Sód: 2014.14 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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	
2026-02-25 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE) Rzodkiew biała 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.)	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.)	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		
	Obiad	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńa 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 (GLU PSZ.) Sos brokułowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńa z wody z ziołami 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka (rozdrobnione) 80 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńa 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.) 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) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE) 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) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE) 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) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE) Salata zielona 20 g
	Wartość energetyczna: 2069.14 kcal; Białko ogółem: 77.10 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 335.49 g; W tym cukry: 67.48 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sód: 3395.44 mg;	Wartość energetyczna: 2047.70 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 43.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 334.91 g; W tym cukry: 75.57 g; Błonnik pok.: 17.66 g; Sód: 2301.21 mg;	Wartość energetyczna: 995.13 kcal; Białko ogółem: 66.47 g; Tłuszcz: 22.82 g; Kw. tł. nasy.: 5.30 g; Węglowodany ogółem: 142.88 g; W tym cukry: 29.80 g; Błonnik pok.: 15.71 g; Sód: 2051.11 mg;	Wartość energetyczna: 2216.35 kcal; Białko ogółem: 84.43 g; Tłuszcz: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 366.35 g; W tym cukry: 117.37 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sód: 2536.64 mg;	Wartość energetyczna: 1643.86 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 42.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 257.89 g; W tym cukry: 28.47 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sód: 3101.83 mg;	Wartość energetyczna: 2206.90 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 46.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 369.25 g; W tym cukry: 123.30 g; Błonnik pok.: 20.37 g; Sód: 2161.61 mg;	Wartość energetyczna: 1902.13 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz: 45.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 303.43 g; W tym cukry: 121.81 g; Błonnik pok.: 18.14 g; Sód: 1975.78 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-26 czwartek	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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.) 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 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.) 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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.) 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 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 50 g
	II ŚN	Twaróg półtłusty 30 g (MLE)						
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (rozdrobniony) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GÓR.) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GÓR.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GÓR.) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GÓR.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GÓR.) 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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GÓR.) 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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GÓR.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2088.57 kcal; Białko ogółem: 75.93 g; Tłuszcz: 58.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 335.27 g; W tym cukry: 60.44 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sód: 3207.59 mg;	Wartość energetyczna: 2152.76 kcal; Białko ogółem: 81.02 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 339.00 g; W tym cukry: 62.50 g; Błonnik pok.: 17.17 g; Sód: 2587.58 mg;	Wartość energetyczna: 1098.95 kcal; Białko ogółem: 56.04 g; Tłuszcz: 34.13 g; Kw. tł. nasy.: 8.46 g; Węglowodany ogółem: 153.45 g; W tym cukry: 29.56 g; Błonnik pok.: 14.88 g; Sód: 1549.89 mg;	Wartość energetyczna: 2082.97 kcal; Białko ogółem: 83.12 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 318.60 g; W tym cukry: 77.99 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sód: 2396.19 mg;	Wartość energetyczna: 1824.11 kcal; Białko ogółem: 76.57 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 284.95 g; W tym cukry: 35.87 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sód: 2725.49 mg;	Wartość energetyczna: 2220.16 kcal; Białko ogółem: 83.17 g; Tłuszcz: 59.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 351.41 g; W tym cukry: 101.14 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sód: 2363.98 mg;	Wartość energetyczna: 1896.97 kcal; Białko ogółem: 72.97 g; Tłuszcz: 57.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 281.74 g; W tym cukry: 98.33 g; Błonnik pok.: 16.62 g; Sód: 1760.98 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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	
2026-02-27 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) 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.) 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.) 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 ŚN		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Polewka Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
Obiad	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka żydowska z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka żydowska z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka żydowska z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku 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		
Kolejca	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.) 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.) 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.) 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g	
	Wartość energetyczna: 2154.74 kcal; Białko ogółem: 76.86 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 341.45 g; W tym cukry: 81.32 g; Błonnik pok.: 17.67 g; Sód: 2200.64 mg;	Wartość energetyczna: 2244.73 kcal; Białko ogółem: 82.51 g; Tłuszcz: 58.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 356.59 g; W tym cukry: 91.99 g; Błonnik pok.: 16.10 g; Sód: 1502.96 mg;	Wartość energetyczna: 1108.21 kcal; Białko ogółem: 59.55 g; Tłuszcz: 32.63 g; Kw. tł. nasy.: 7.88 g; Węglowodany ogółem: 156.13 g; W tym cukry: 25.32 g; Błonnik pok.: 14.88 g; Sód: 924.24 mg;	Wartość energetyczna: 2336.14 kcal; Białko ogółem: 80.99 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 374.47 g; W tym cukry: 121.16 g; Błonnik pok.: 17.29 g; Sód: 1511.44 mg;	Wartość energetyczna: 1704.60 kcal; Białko ogółem: 79.86 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 250.46 g; W tym cukry: 24.76 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sód: 2329.40 mg;	Wartość energetyczna: 2390.13 kcal; Białko ogółem: 81.60 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 389.79 g; W tym cukry: 129.67 g; Błonnik pok.: 18.42 g; Sód: 1274.56 mg;	Wartość energetyczna: 1956.49 kcal; Białko ogółem: 65.69 g; Tłuszcz: 54.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 307.22 g; W tym cukry: 127.64 g; Błonnik pok.: 15.02 g; Sód: 808.02 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-28 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wedz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ) Pomidor 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 40 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 40 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) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wedz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ) 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 40 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 40 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 * 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		
Kolejca	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 Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) 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 Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 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 Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g	
	Wartość energetyczna: 2084.09 kcal; Białko ogółem: 73.58 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 333.01 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sód: 3588.55 mg;	Wartość energetyczna: 2002.63 kcal; Białko ogółem: 76.76 g; Tłuszcz: 48.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 331.00 g; W tym cukry: 63.15 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sód: 2591.48 mg;	Wartość energetyczna: 1077.90 kcal; Białko ogółem: 52.12 g; Tłuszcz: 25.71 g; Kw. tł. nasy.: 8.39 g; Węglowodany ogółem: 172.73 g; W tym cukry: 45.35 g; Błonnik pok.: 17.50 g; Sód: 1688.69 mg;	Wartość energetyczna: 2190.54 kcal; Białko ogółem: 80.28 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 341.15 g; W tym cukry: 95.46 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sód: 2838.85 mg;	Wartość energetyczna: 1763.82 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz: 46.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 295.88 g; W tym cukry: 48.62 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sód: 2652.13 mg;	Wartość energetyczna: 2063.08 kcal; Białko ogółem: 77.02 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 339.37 g; W tym cukry: 95.73 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sód: 2430.58 mg;	Wartość energetyczna: 1639.77 kcal; Białko ogółem: 60.59 g; Tłuszcz: 46.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 255.04 g; W tym cukry: 92.99 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sód: 1724.17 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-03-01 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 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 80 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 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 80 g
	II SN	Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.)						
2026-03-01 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Kapusta biała gotowana 200 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* 200 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* 200 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 200 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 200 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* 200 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 wł (rozdrobnione) 60 g (GLU PSZ.) Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
2026-03-01 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 35 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 40 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 35 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 40 g (SOJ.) Sałata zielona 35 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 40 g (SOJ.) Sałata zielona 35 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 40 g (SOJ.) Sałata zielona 35 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.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2111.84 kcal; Białko ogółem: 77.37 g; Tłuszcz: 58.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 338.11 g; W tym cukry: 64.26 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sód: 3263.08 mg;	Wartość energetyczna: 2091.66 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 41.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 337.94 g; W tym cukry: 74.66 g; Błonnik pok.: 16.07 g; Sód: 2284.29 mg;	Wartość energetyczna: 974.65 kcal; Białko ogółem: 75.38 g; Tłuszcz: 16.29 g; Kw. tł. nasy.: 6.77 g; Węglowodany ogółem: 139.47 g; W tym cukry: 27.92 g; Błonnik pok.: 13.18 g; Sód: 1545.65 mg;	Wartość energetyczna: 1937.93 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 40.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 308.71 g; W tym cukry: 82.69 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sód: 2288.31 mg;	Wartość energetyczna: 1676.93 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 36.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 273.09 g; W tym cukry: 42.13 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sód: 2628.54 mg;	Wartość energetyczna: 1963.19 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 41.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 302.24 g; W tym cukry: 73.94 g; Błonnik pok.: 14.99 g; Sód: 2241.09 mg;	Wartość energetyczna: 1625.47 kcal; Białko ogółem: 78.70 g; Tłuszcz: 46.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 226.36 g; W tym cukry: 71.28 g; Błonnik pok.: 11.77 g; Sód: 1715.93 mg;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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