

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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	
2026-03-02 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>)
	II SN		Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 35 g
	Wartość energetyczna: 2025.43 kcal; Białko ogółem: 77.90 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 326.23 g; W tym cukry: 61.64 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sód: 3170.36 mg;	Wartość energetyczna: 2090.37 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 338.30 g; W tym cukry: 82.74 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sód: 2609.73 mg;	Wartość energetyczna: 1277.59 kcal; Białko ogółem: 63.11 g; Tłuszcz: 32.94 g; Kw. tł. nasy.: 12.82 g; Węglowodany ogółem: 197.98 g; W tym cukry: 68.04 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sód: 1562.69 mg;	Wartość energetyczna: 2176.63 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 351.70 g; W tym cukry: 102.08 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sód: 2353.16 mg;	Wartość energetyczna: 1825.20 kcal; Białko ogółem: 80.90 g; Tłuszcz: 54.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 284.59 g; W tym cukry: 47.10 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sód: 2625.57 mg;	Wartość energetyczna: 2120.57 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz: 53.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 345.85 g; W tym cukry: 105.87 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sód: 2378.33 mg;	Wartość energetyczna: 1765.09 kcal; Białko ogółem: 68.89 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 269.21 g; W tym cukry: 103.85 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sód: 1885.73 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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		
2026-03-03 wtorek	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.) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wierzpowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.) Ogórek kiszony 80 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.) Poledwica Sopotcka wierzpowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Poledwica Sopotcka wierzpowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 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.) Poledwica Sopotcka wierzpowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) 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.) Poledwica Sopotcka wierzpowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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.) Poledwica Sopotcka wierzpowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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.) Poledwica Sopotcka wierzpowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g	
		II \$N		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)		
		Obiad	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szyńka wierzpowa gotowana 80 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sztuka mięsa Szyńka wierzpowa gotowana 80 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dynia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Sztuka mięsa Szyńka wierzpowa gotowana 80 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dynia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sztuka mięsa Szyńka wierzpowa gotowana 80 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dynia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sztuka mięsa Szyńka wierzpowa gotowana 80 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sztuka mięsa Szyńka wierzpowa gotowana 80 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dynia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sztuka mięsa Szyńka wierzpowa gotowana (rozdrobiona) 80 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dynia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
		PD		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzpowy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzpowy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzpowy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 35 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.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzpowy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzpowy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzpowy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzpowy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g
			Wartość energetyczna: 2096.03 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 54.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 332.67 g; W tym cukry: 57.48 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sód: 3618.18 mg;	Wartość energetyczna: 2133.65 kcal; Białko ogółem: 93.85 g; Tłuszcz: 42.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 351.97 g; W tym cukry: 87.36 g; Błonnik pok.: 17.67 g; Sód: 2609.42 mg;	Wartość energetyczna: 1073.11 kcal; Białko ogółem: 69.11 g; Tłuszcz: 19.51 g; Kw. tł. nasy.: 7.53 g; Węglowodany ogółem: 161.51 g; W tym cukry: 46.16 g; Błonnik pok.: 12.88 g; Sód: 1762.73 mg;	Wartość energetyczna: 2076.65 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 45.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 332.83 g; W tym cukry: 109.02 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sód: 2478.32 mg;	Wartość energetyczna: 1809.66 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 47.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 285.55 g; W tym cukry: 38.62 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sód: 3219.39 mg;	Wartość energetyczna: 1983.31 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 45.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 307.78 g; W tym cukry: 82.35 g; Błonnik pok.: 17.04 g; Sód: 2449.24 mg;	Wartość energetyczna: 1665.05 kcal; Białko ogółem: 82.52 g; Tłuszcz: 43.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 239.55 g; W tym cukry: 79.81 g; Błonnik pok.: 14.32 g; Sód: 2006.47 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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	
2026-03-04 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 60 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 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.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 60 g 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.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 80 g
	I SN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	
	Obiad	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (rozdrobiony) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Banan 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.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana 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 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/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 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/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 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy (mielona) 40 g (MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy (mielona) 40 g (MLE.) Salata zielona 35 g
	Wartość energetyczna: 1912.08 kcal; Białko ogółem: 77.53 g; Tłuszcz: 37.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 337.06 g; W tym cukry: 67.92 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sód: 2921.80 mg;	Wartość energetyczna: 2092.67 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 40.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 357.42 g; W tym cukry: 94.93 g; Błonnik pok.: 18.42 g; Sód: 2211.81 mg;	Wartość energetyczna: 1138.86 kcal; Białko ogółem: 60.35 g; Tłuszcz: 14.79 g; Kw. tł. nasy.: 5.67 g; Węglowodany ogółem: 204.92 g; W tym cukry: 79.95 g; Błonnik pok.: 18.58 g; Sód: 1301.13 mg;	Wartość energetyczna: 2100.58 kcal; Białko ogółem: 80.67 g; Tłuszcz: 38.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 376.65 g; W tym cukry: 131.08 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sód: 2120.70 mg;	Wartość energetyczna: 1723.06 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz: 34.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 304.18 g; W tym cukry: 64.96 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sód: 2357.38 mg;	Wartość energetyczna: 2121.07 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 40.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 368.72 g; W tym cukry: 132.61 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sód: 1983.41 mg;	Wartość energetyczna: 1779.84 kcal; Białko ogółem: 71.50 g; Tłuszcz: 37.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 300.89 g; W tym cukry: 131.10 g; Błonnik pok.: 18.44 g; Sód: 1506.16 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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	
2026-03-05 czwartek	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 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (MLE.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.)	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 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.)	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 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.)	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.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.)	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 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.)	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.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.)	
	II SN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)							
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * (rozdrobnione) 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * (rozdrobnione) 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (SOJ, MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (SOJ, MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (SOJ, MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona (mielona) 40 g (SOJ, MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona (mielona) 40 g (SOJ, MLE.) Salata zielona 35 g
	Wartość energetyczna: 1974.81 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 38.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 348.10 g; W tym cukry: 60.07 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sód: 3185.92 mg;	Wartość energetyczna: 2111.05 kcal; Białko ogółem: 84.06 g; Tłuszcz: 39.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 367.20 g; W tym cukry: 77.76 g; Błonnik pok.: 18.68 g; Sód: 2010.66 mg;	Wartość energetyczna: 985.54 kcal; Białko ogółem: 55.73 g; Tłuszcz: 16.15 g; Kw. tł. nasy.: 6.04 g; Węglowodany ogółem: 165.78 g; W tym cukry: 36.27 g; Błonnik pok.: 14.93 g; Sód: 1121.31 mg;	Wartość energetyczna: 1981.05 kcal; Białko ogółem: 81.99 g; Tłuszcz: 41.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 334.31 g; W tym cukry: 80.87 g; Błonnik pok.: 18.77 g; Sód: 1849.06 mg;	Wartość energetyczna: 1695.65 kcal; Białko ogółem: 75.68 g; Tłuszcz: 36.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 294.28 g; W tym cukry: 38.78 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sód: 2750.49 mg;	Wartość energetyczna: 1995.45 kcal; Białko ogółem: 82.02 g; Tłuszcz: 40.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 336.20 g; W tym cukry: 81.14 g; Błonnik pok.: 17.60 g; Sód: 1820.26 mg;	Wartość energetyczna: 1632.45 kcal; Białko ogółem: 66.95 g; Tłuszcz: 37.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 264.36 g; W tym cukry: 77.90 g; Błonnik pok.: 14.26 g; Sód: 1344.48 mg;	Wartość energetyczna: 1632.45 kcal; Białko ogółem: 66.95 g; Tłuszcz: 37.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 264.36 g; W tym cukry: 77.90 g; Błonnik pok.: 14.26 g; Sód: 1344.48 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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	
2026-03-06 piątek	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.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, 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.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, 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.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, 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.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, 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.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, 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.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g	
	II SN			Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet rybny (Łosoś) (rozdrobniony) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)							
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Mandarynka 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Mandarynka 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2198.67 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 349.93 g; W tym cukry: 101.35 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sód: 2288.81 mg;	Wartość energetyczna: 2501.03 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 390.92 g; W tym cukry: 127.19 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sód: 2025.61 mg;	Wartość energetyczna: 1265.72 kcal; Białko ogółem: 68.80 g; Tłuszcz: 40.35 g; Kw. tł. nasy.: 10.75 g; Węglowodany ogółem: 170.30 g; W tym cukry: 53.24 g; Błonnik pok.: 19.01 g; Sód: 1117.92 mg;	Wartość energetyczna: 2238.47 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 343.44 g; W tym cukry: 123.31 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sód: 1794.31 mg;	Wartość energetyczna: 2017.99 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 58.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 314.57 g; W tym cukry: 79.73 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sód: 2134.23 mg;	Wartość energetyczna: 2410.43 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 373.37 g; W tym cukry: 141.02 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sód: 1798.21 mg;	Wartość energetyczna: 1982.30 kcal; Białko ogółem: 76.05 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 292.47 g; W tym cukry: 138.50 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sód: 1281.98 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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	
2026-03-07 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem 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 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g
	II SN	Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)							
Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta (rozdrobniony) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 35 g		
		Wartość energetyczna: 2313.71 kcal; Białko ogółem: 79.98 g; Tłuszcz: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 362.82 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sód: 2831.53 mg;	Wartość energetyczna: 2295.21 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 364.65 g; W tym cukry: 80.92 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sód: 2537.45 mg;	Wartość energetyczna: 1202.00 kcal; Białko ogółem: 62.66 g; Tłuszcz: 37.81 g; Kw. tł. nasy.: 10.35 g; Węglowodany ogółem: 167.31 g; W tym cukry: 37.04 g; Błonnik pok.: 18.71 g; Sód: 1716.81 mg;	Wartość energetyczna: 2307.45 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 70.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 345.82 g; W tym cukry: 82.05 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sód: 2000.67 mg;	Wartość energetyczna: 1887.92 kcal; Białko ogółem: 82.18 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 290.46 g; W tym cukry: 40.30 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sód: 2680.07 mg;	Wartość energetyczna: 2168.61 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 330.06 g; W tym cukry: 81.16 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sód: 2311.85 mg;	Wartość energetyczna: 1699.98 kcal; Białko ogółem: 67.16 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 246.14 g; W tym cukry: 79.03 g; Błonnik pok.: 18.51 g; Sód: 1812.94 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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	
2026-03-08 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g	
	II SN	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,)							
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem droбно tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem droбно tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 250 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udko gotowane 1szt. (rozdrobnione) 0,5 [Por] x 210 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> ,) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> ,) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> ,) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> ,) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> ,) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> ,) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> ,) Salata zielona 35 g	
	Wartość energetyczna: 2434.07 kcal; Białko ogółem: 122.09 g; Tłuszcz: 84.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 318.80 g; W tym cukry: 67.71 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sód: 3360.20 mg;	Wartość energetyczna: 2425.97 kcal; Białko ogółem: 131.12 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 328.55 g; W tym cukry: 77.01 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sód: 2874.52 mg;	Wartość energetyczna: 1365.91 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Tłuszcz: 48.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 145.25 g; W tym cukry: 40.46 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sód: 1874.04 mg;	Wartość energetyczna: 2345.97 kcal; Białko ogółem: 132.35 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 300.36 g; W tym cukry: 84.22 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sód: 2752.92 mg;	Wartość energetyczna: 2197.56 kcal; Białko ogółem: 125.04 g; Tłuszcz: 80.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 273.81 g; W tym cukry: 50.65 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sód: 2816.80 mg;	Wartość energetyczna: 2360.37 kcal; Białko ogółem: 132.38 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 302.25 g; W tym cukry: 84.49 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sód: 2724.12 mg;	Wartość energetyczna: 1732.65 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 56.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 224.75 g; W tym cukry: 82.76 g; Błonnik pok.: 17.93 g; Sód: 2071.17 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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
2026-03-09 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy (mielona) 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g
	II SN	Banan 1szt. 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowy naturalny 200 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowy naturalny 200 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SO2</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SO2</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2307.23 kcal; Białko ogółem: 75.40 g; Tłuszcz: 50.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 402.34 g; W tym cukry: 87.52 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sód: 2858.84 mg;	Wartość energetyczna: 2328.14 kcal; Białko ogółem: 83.36 g; Tłuszcz: 47.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 402.41 g; W tym cukry: 97.30 g; Błonnik pok.: 17.46 g; Sód: 2142.24 mg;	Wartość energetyczna: 1355.98 kcal; Białko ogółem: 54.13 g; Tłuszcz: 21.84 g; Kw. tł. nasy.: 7.89 g; Węglowodany ogółem: 244.71 g; W tym cukry: 87.84 g; Błonnik pok.: 16.42 g; Sód: 1107.27 mg;	Wartość energetyczna: 2540.61 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 54.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 431.55 g; W tym cukry: 119.30 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sód: 1994.76 mg;	Wartość energetyczna: 2016.82 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 320.22 g; W tym cukry: 53.46 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sód: 2490.74 mg;	Wartość energetyczna: 2425.52 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 48.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 422.55 g; W tym cukry: 120.02 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sód: 1772.46 mg;	Wartość energetyczna: 2037.52 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz: 44.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 345.06 g; W tym cukry: 118.82 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sód: 1377.55 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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	
2026-03-10 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) 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.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g
	II SN	Wafle ryżowe 30 g						
Obiad	Jarzynowa z grysiakiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet drobiowy panierowany 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwintrna z olejem b/c drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiakiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiakiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet drobiowy panierowany 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwintrna z olejem b/c drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiakiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwintrna z olejem b/c drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiakiem dieta* 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany (rozdrobniony) 60 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
PD	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 35 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 35 g	
	Wartość energetyczna: 2213.23 kcal; Białko ogółem: 75.80 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 323.50 g; W tym cukry: 61.60 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sód: 3307.48 mg;	Wartość energetyczna: 2089.48 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 52.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 334.90 g; W tym cukry: 80.89 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sód: 2268.20 mg;	Wartość energetyczna: 1099.15 kcal; Białko ogółem: 59.50 g; Tłuszcz: 26.38 g; Kw. tł. nasy.: 5.25 g; Węglowodany ogółem: 171.26 g; W tym cukry: 36.91 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sód: 1198.75 mg;	Wartość energetyczna: 2279.99 kcal; Białko ogółem: 79.83 g; Tłuszcz: 78.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 330.41 g; W tym cukry: 79.08 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sód: 1933.17 mg;	Wartość energetyczna: 1902.55 kcal; Białko ogółem: 80.85 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 284.29 g; W tym cukry: 38.14 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sód: 2707.43 mg;	Wartość energetyczna: 2053.12 kcal; Białko ogółem: 83.83 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 328.78 g; W tym cukry: 80.07 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sód: 1901.67 mg;	Wartość energetyczna: 1656.29 kcal; Białko ogółem: 67.38 g; Tłuszcz: 49.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 247.64 g; W tym cukry: 78.65 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sód: 1520.91 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) 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.) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g
II SN	Jabłko 1 szt 1 szt						
Obiad	Ziemiaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi i chrzanu drobno tartą 200 g (MLE, S02.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemiaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemiaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemiaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi i chrzanu drobno tartą 200 g (MLE, S02.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemiaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemiaczana * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa (rozdrobiona) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
Kolejca	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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Salata zielona 35 g
	Wartość energetyczna: 2312.10 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 369.96 g; W tym cukry: 67.41 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sód: 3074.96 mg;	Wartość energetyczna: 2400.88 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 385.99 g; W tym cukry: 68.02 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sód: 2213.42 mg;	Wartość energetyczna: 1278.96 kcal; Białko ogółem: 61.69 g; Tłuszcz: 32.86 g; Kw. tł. nasy.: 7.06 g; Węglowodany ogółem: 196.96 g; W tym cukry: 38.36 g; Błonnik pok.: 18.51 g; Sód: 1288.02 mg;	Wartość energetyczna: 2295.88 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 366.55 g; W tym cukry: 81.58 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sód: 2014.82 mg;	Wartość energetyczna: 1943.59 kcal; Białko ogółem: 81.29 g; Tłuszcz: 46.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 332.81 g; W tym cukry: 43.25 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sód: 2190.13 mg;	Wartość energetyczna: 2310.28 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 368.44 g; W tym cukry: 81.85 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sód: 1986.02 mg;	Wartość energetyczna: 1870.58 kcal; Białko ogółem: 71.13 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 280.99 g; W tym cukry: 80.00 g; Błonnik pok.: 18.18 g; Sód: 1456.41 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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
2026-03-12 czwartek	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.) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) 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.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Filet zapiekany drobiowy 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 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) 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.) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) 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.) Filet zapiekany drobiowy 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 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy (mielona) 40 g (MLE.) Pomidor 80 g
	II SN	Jogurt naturalny 150g 1 szt. (MLE.)						
Obiad		Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* (rozdrobniony) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Mandarynka 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata 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 wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 35 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.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata 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 wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2182.66 kcal; Białko ogółem: 81.25 g; Tłuszcz: 55.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 354.36 g; W tym cukry: 55.84 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sód: 2715.26 mg;	Wartość energetyczna: 2116.02 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 45.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 349.77 g; W tym cukry: 72.10 g; Błonnik pok.: 16.05 g; Sód: 2208.62 mg;	Wartość energetyczna: 1046.91 kcal; Białko ogółem: 62.76 g; Tłuszcz: 21.84 g; Kw. tł. nasy.: 7.24 g; Węglowodany ogółem: 156.31 g; W tym cukry: 28.91 g; Błonnik pok.: 11.19 g; Sód: 1369.81 mg;	Wartość energetyczna: 2173.24 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 338.92 g; W tym cukry: 73.45 g; Błonnik pok.: 18.60 g; Sód: 1937.31 mg;	Wartość energetyczna: 1912.24 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 303.30 g; W tym cukry: 32.89 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sód: 2277.54 mg;	Wartość energetyczna: 2040.42 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 323.37 g; W tym cukry: 77.68 g; Błonnik pok.: 14.97 g; Sód: 2072.72 mg;	Wartość energetyczna: 1647.47 kcal; Białko ogółem: 75.51 g; Tłuszcz: 44.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 240.74 g; W tym cukry: 75.83 g; Błonnik pok.: 11.82 g; Sód: 1620.23 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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	
2026-03-13 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet rybny (Łosoś) (rozdrobniony) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 35 g
	Wartość energetyczna: 2212.22 kcal; Białko ogółem: 74.10 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 352.77 g; W tym cukry: 94.64 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sód: 2813.62 mg;	Wartość energetyczna: 2381.48 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 377.49 g; W tym cukry: 115.74 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sód: 2090.30 mg;	Wartość energetyczna: 1275.00 kcal; Białko ogółem: 55.86 g; Tłuszcz: 40.35 g; Kw. tł. nasy.: 7.65 g; Węglowodany ogółem: 187.09 g; W tym cukry: 61.37 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sód: 1207.56 mg;	Wartość energetyczna: 2271.72 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 363.56 g; W tym cukry: 133.35 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sód: 2141.52 mg;	Wartość energetyczna: 1838.10 kcal; Białko ogółem: 72.99 g; Tłuszcz: 58.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 284.67 g; W tym cukry: 46.42 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sód: 2503.99 mg;	Wartość energetyczna: 2329.98 kcal; Białko ogółem: 76.07 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 370.31 g; W tym cukry: 137.74 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sód: 1876.00 mg;	Wartość energetyczna: 1923.54 kcal; Białko ogółem: 62.31 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 295.14 g; W tym cukry: 132.07 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sód: 1368.68 mg;	Wartość energetyczna: 1923.54 kcal; Białko ogółem: 62.31 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 295.14 g; W tym cukry: 132.07 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sód: 1368.68 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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
2026-03-14 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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, GOR.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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 80 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 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej (mielona) 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Potrąwka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * (rozdrobniona) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Maślanka 150 ml (MLE.)						
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/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 wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2065.95 kcal; Białko ogółem: 74.64 g; Tłuszcz: 48.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 352.75 g; W tym cukry: 71.54 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sód: 3868.77 mg;	Wartość energetyczna: 2108.19 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 44.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 354.45 g; W tym cukry: 78.79 g; Błonnik pok.: 19.18 g; Sód: 2549.14 mg;	Wartość energetyczna: 1040.46 kcal; Białko ogółem: 54.72 g; Tłuszcz: 18.45 g; Kw. tł. nasy.: 6.60 g; Węglowodany ogółem: 176.28 g; W tym cukry: 49.16 g; Błonnik pok.: 17.56 g; Sód: 1624.84 mg;	Wartość energetyczna: 2003.19 kcal; Białko ogółem: 80.35 g; Tłuszcz: 44.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 335.01 g; W tym cukry: 92.35 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sód: 2350.54 mg;	Wartość energetyczna: 1738.02 kcal; Białko ogółem: 74.41 g; Tłuszcz: 39.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 301.24 g; W tym cukry: 51.13 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sód: 3250.82 mg;	Wartość energetyczna: 1995.82 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz: 44.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 331.47 g; W tym cukry: 92.30 g; Błonnik pok.: 19.70 g; Sód: 2179.17 mg;	Wartość energetyczna: 1587.98 kcal; Białko ogółem: 63.94 g; Tłuszcz: 40.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 250.38 g; W tym cukry: 90.17 g; Błonnik pok.: 17.33 g; Sód: 1827.41 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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	
2026-03-15 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
	II SN			Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet wieprzowy (rozdrobniony) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)							
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 35 g	
	Wartość energetyczna: 2099.31 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Tłuszcz: 50.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 350.72 g; W tym cukry: 76.41 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sód: 2946.49 mg;	Wartość energetyczna: 2110.83 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 41.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 350.89 g; W tym cukry: 77.70 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sód: 2314.39 mg;	Wartość energetyczna: 1079.15 kcal; Białko ogółem: 71.41 g; Tłuszcz: 15.02 g; Kw. tł. nasy.: 6.05 g; Węglowodany ogółem: 177.81 g; W tym cukry: 43.63 g; Błonnik pok.: 17.20 g; Sód: 1453.07 mg;	Wartość energetyczna: 2060.13 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 40.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 340.27 g; W tym cukry: 95.76 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sód: 2185.29 mg;	Wartość energetyczna: 1793.01 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 36.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 303.83 g; W tym cukry: 51.45 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sód: 2529.14 mg;	Wartość energetyczna: 2074.53 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 40.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 342.16 g; W tym cukry: 96.03 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sód: 2156.49 mg;	Wartość energetyczna: 1711.80 kcal; Białko ogółem: 73.42 g; Tłuszcz: 42.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 269.24 g; W tym cukry: 93.23 g; Błonnik pok.: 16.19 g; Sód: 1646.18 mg;		

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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