

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona		
2026-06-08 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałatka z fasoli, ogórka i sałaty 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałatka z fasoli, ogórka i sałaty 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g		
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)							
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 35 g		
		Wartość energetyczna: 2159.75 kcal; Białko ogółem: 81.43 g; Tłuszcz: 54.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 355.42 g; W tym cukry: 77.54 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sód: 2836.86 mg;	Wartość energetyczna: 2201.31 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 364.20 g; W tym cukry: 95.94 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sód: 2062.45 mg;	Wartość energetyczna: 2165.15 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 342.34 g; W tym cukry: 98.23 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sód: 2060.66 mg;	Wartość energetyczna: 1756.10 kcal; Białko ogółem: 77.46 g; Tłuszcz: 48.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 282.48 g; W tym cukry: 48.90 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sód: 2139.95 mg;	Wartość energetyczna: 2085.71 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 333.20 g; W tym cukry: 99.32 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sód: 1872.05 mg;	Wartość energetyczna: 1793.23 kcal; Białko ogółem: 72.64 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 268.34 g; W tym cukry: 96.89 g; Błonnik pok.: 16.42 g; Sód: 1519.50 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.Łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
2026-06-09 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Zacierka 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 Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , Pomidor 80 g	Zacierka 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> , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , Pomidor 80 g	Zacierka 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> , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Pomidor 80 g Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , Pomidor 80 g	Zacierka 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> , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , Pomidor 80 g	Zacierka 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> , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , Pomidor 80 g
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos meksykański z fasolą 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Surówka z kapusty białej z olejem drobno tartą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Szynka wieprzowa pieczona 80 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Szynka wieprzowa pieczona 80 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Surówka z kapusty białej z olejem drobno tartą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Szynka wieprzowa pieczona 80 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Surówka z kapusty białej z olejem drobno tartą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Szynka wieprzowa pieczona 80 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 250 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Mięso wieprzowe mielone w sosie wt (rozdrobione) 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Rzodkiew biała 80 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 35 g	Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Rzodkiew biała 80 g 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> , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Rzodkiew biała 80 g	Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 35 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2150.43 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 47.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 361.08 g; W tym cukry: 73.11 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sód: 2772.43 mg;	Wartość energetyczna: 2160.96 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 41.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 361.18 g; W tym cukry: 73.15 g; Błonnik pok.: 16.03 g; Sód: 2082.81 mg;	Wartość energetyczna: 2132.61 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 47.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 348.13 g; W tym cukry: 87.96 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sód: 1875.06 mg;	Wartość energetyczna: 1845.17 kcal; Białko ogółem: 86.26 g; Tłuszcz: 43.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 307.95 g; W tym cukry: 46.34 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sód: 2215.98 mg;	Wartość energetyczna: 2070.36 kcal; Białko ogółem: 91.88 g; Tłuszcz: 41.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 343.63 g; W tym cukry: 86.98 g; Błonnik pok.: 17.95 g; Sód: 1855.41 mg;	Wartość energetyczna: 1843.95 kcal; Białko ogółem: 75.83 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 280.63 g; W tym cukry: 84.78 g; Błonnik pok.: 15.35 g; Sód: 1431.10 mg;

	CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.Łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona	
2026-06-10 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i tuńczyka z koperkiem 120 g (<u>RYB.</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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JECZ.</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>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryba gotowana (Mintaj) 40 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryba gotowana (Mintaj) 40 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 80 g
		II ŚN		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet drobiowy (rozdrobniony) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Buraczki gotowane talarki 80 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Buraczki gotowane talarki 80 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Buraczki gotowane talarki 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Buraczki gotowane talarki 80 g	Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Buraczki gotowane talarki 80 g	Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Buraczki gotowane talarki 80 g
		Wartość energetyczna: 1908.12 kcal; Białko ogółem: 70.15 g; Tłuszcz: 43.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 330.00 g; W tym cukry: 62.71 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sód: 3249.30 mg;	Wartość energetyczna: 2096.69 kcal; Białko ogółem: 77.83 g; Tłuszcz: 50.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 347.45 g; W tym cukry: 83.34 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sód: 2601.79 mg;	Wartość energetyczna: 2014.57 kcal; Białko ogółem: 76.85 g; Tłuszcz: 46.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 338.14 g; W tym cukry: 98.05 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sód: 2499.60 mg;	Wartość energetyczna: 1692.52 kcal; Białko ogółem: 72.82 g; Tłuszcz: 42.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 285.90 g; W tym cukry: 45.04 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sód: 2867.83 mg;	Wartość energetyczna: 2046.97 kcal; Białko ogółem: 76.65 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 337.65 g; W tym cukry: 101.44 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sód: 2471.80 mg;	Wartość energetyczna: 1691.47 kcal; Białko ogółem: 65.51 g; Tłuszcz: 47.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 260.71 g; W tym cukry: 99.48 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sód: 1979.37 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwo przys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
2026-06-11 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Filet zapiekany drobiowy (mielona) 40 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemniaczana * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* (rozdrobnione) 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 40 g (<u>MLE.</u>) Marchew surowa tarta 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Marchew surowa tarta 80 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)	Marchew surowa tarta 80 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)	Sałata zielona 35 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)	Sałata zielona 35 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2189.17 kcal; Białko ogółem: 79.96 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 333.41 g; W tym cukry: 71.08 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sód: 3323.39 mg;	Wartość energetyczna: 2244.43 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 340.76 g; W tym cukry: 77.01 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sód: 2745.38 mg;	Wartość energetyczna: 2184.27 kcal; Białko ogółem: 92.16 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 326.79 g; W tym cukry: 95.66 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sód: 2277.69 mg;	Wartość energetyczna: 1917.06 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 292.87 g; W tym cukry: 54.91 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sód: 2617.46 mg;	Wartość energetyczna: 2179.83 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 323.08 g; W tym cukry: 92.40 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sód: 2185.18 mg;	Wartość energetyczna: 1861.11 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 254.36 g; W tym cukry: 90.68 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sód: 1743.76 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona	
2026-06-12 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
2026-06-12 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet rybny (Łosoś) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
		PD		Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
2026-06-12 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 35 g
			Wartość energetyczna: 2252.07 kcal; Białko ogółem: 78.44 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 357.66 g; W tym cukry: 102.81 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sód: 2337.27 mg;	Wartość energetyczna: 2366.21 kcal; Białko ogółem: 84.67 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 371.27 g; W tym cukry: 98.16 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sód: 1933.35 mg;	Wartość energetyczna: 2306.67 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 356.67 g; W tym cukry: 125.37 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sód: 2071.77 mg;	Wartość energetyczna: 1896.41 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 277.87 g; W tym cukry: 33.68 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sód: 2057.22 mg;	Wartość energetyczna: 2323.61 kcal; Białko ogółem: 83.53 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 354.02 g; W tym cukry: 120.09 g; Błonnik pok.: 19.20 g; Sód: 1773.45 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona	
2026-06-13 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) 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 z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.)	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.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) 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, JĘCZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.)	
	II ŚN	Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)						
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos 300 g (GLU, PSZ, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tartą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tartą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 250 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta (rozdrobniony) 150 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) 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.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) 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.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 40 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2298.04 kcal; Białko ogółem: 76.19 g; Tłuszcz: 77.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 345.72 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sód: 4809.88 mg;	Wartość energetyczna: 2170.61 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 341.58 g; W tym cukry: 79.93 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sód: 2871.34 mg;	Wartość energetyczna: 2385.87 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 352.81 g; W tym cukry: 105.60 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sód: 3079.35 mg;	Wartość energetyczna: 1883.35 kcal; Białko ogółem: 84.62 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 285.45 g; W tym cukry: 40.90 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sód: 2938.01 mg;	Wartość energetyczna: 2163.01 kcal; Białko ogółem: 86.89 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 335.84 g; W tym cukry: 104.02 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sód: 2644.74 mg;	Wartość energetyczna: 1807.73 kcal; Białko ogółem: 76.15 g; Tłuszcz: 57.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 258.61 g; W tym cukry: 102.22 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sód: 2153.00 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
2026-06-14 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN	Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>)					
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Podudzie z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Podudzie z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 250 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (rozdrobnione) 50 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) 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>) 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>) 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>) 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>) 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>) 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>) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2255.52 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 80.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 307.96 g; W tym cukry: 56.15 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sód: 3259.34 mg;	Wartość energetyczna: 2223.52 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 347.05 g; W tym cukry: 86.09 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sód: 2409.95 mg;	Wartość energetyczna: 2296.27 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 85.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 291.37 g; W tym cukry: 72.74 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sód: 2870.74 mg;	Wartość energetyczna: 1849.50 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 260.75 g; W tym cukry: 33.48 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sód: 2835.99 mg;	Wartość energetyczna: 2105.65 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; W tym cukry: 85.37 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sód: 2523.55 mg;	Wartość energetyczna: 1539.39 kcal; Białko ogółem: 70.99 g; Tłuszcz: 39.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 234.71 g; W tym cukry: 83.64 g; Błonnik pok.: 16.49 g; Sód: 1929.05 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwo przys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
2026-06-15 poniedziałek	Sniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytny 130 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Marchew surowa tarta 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, 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.) Sniadaniowa 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, ZYT, 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.) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Marchew surowa tarta 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Marchew surowa tarta 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, 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.) Sniadaniowa 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, ZYT, 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.) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g
	II ŚN			Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU, PSZ, JAJ, S02.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU, PSZ, JAJ, S02.)	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml			Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 250 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytny 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata 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.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	
	Wartość energetyczna: 2010.22 kcal; Białko ogółem: 71.48 g; Tłuszcz: 53.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 334.30 g; W tym cukry: 64.85 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sód: 2956.01 mg;	Wartość energetyczna: 2138.02 kcal; Białko ogółem: 78.93 g; Tłuszcz: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 350.75 g; W tym cukry: 80.82 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sód: 2272.44 mg;	Wartość energetyczna: 2100.62 kcal; Białko ogółem: 76.53 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 338.32 g; W tym cukry: 81.44 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sód: 2219.81 mg;	Wartość energetyczna: 1754.39 kcal; Białko ogółem: 70.40 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 288.80 g; W tym cukry: 46.29 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sód: 2519.59 mg;	Wartość energetyczna: 2107.42 kcal; Białko ogółem: 76.94 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 336.85 g; W tym cukry: 80.10 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sód: 2122.04 mg;	Wartość energetyczna: 1794.32 kcal; Białko ogółem: 66.93 g; Tłuszcz: 55.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 269.58 g; W tym cukry: 78.25 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sód: 1680.22 mg;	

	CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.Łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
Sniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i tuńczyka z koperkiem 120 g (<u>RYB.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Mintaj) 40 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Mintaj) 40 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 80 g
II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa (rozdrobniona) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki gotowane talarki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki gotowane talarki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki gotowane talarki 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki gotowane talarki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki gotowane talarki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 40 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki gotowane talarki 80 g
	Wartość energetyczna: 2329.17 kcal; Białko ogółem: 84.90 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 388.05 g; W tym cukry: 65.61 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sód: 3283.89 mg;	Wartość energetyczna: 2331.09 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 369.79 g; W tym cukry: 72.90 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sód: 2710.06 mg;	Wartość energetyczna: 2374.57 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 379.57 g; W tym cukry: 88.50 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sód: 2562.19 mg;	Wartość energetyczna: 1999.58 kcal; Białko ogółem: 80.39 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 328.50 g; W tym cukry: 50.44 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sód: 2906.80 mg;	Wartość energetyczna: 2205.32 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 53.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 352.22 g; W tym cukry: 86.80 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sód: 2516.57 mg;	Wartość energetyczna: 1766.08 kcal; Białko ogółem: 77.06 g; Tłuszcz: 49.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 265.25 g; W tym cukry: 84.12 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sód: 1985.61 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona	
2026-06-17 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) 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>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN			Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)		
	Obiad	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka (rozdrobnione) 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka (rozdrobnione) 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) 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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g
	Wartość energetyczna: 2137.52 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz: 59.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 340.54 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sód: 2937.23 mg;	Wartość energetyczna: 2175.45 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 44.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 365.54 g; W tym cukry: 98.25 g; Błonnik pok.: 17.28 g; Sód: 2108.40 mg;	Wartość energetyczna: 2145.40 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz: 49.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 354.53 g; W tym cukry: 105.48 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sód: 1973.33 mg;	Wartość energetyczna: 1654.12 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz: 39.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 264.99 g; W tym cukry: 31.45 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sód: 2535.57 mg;	Wartość energetyczna: 2140.65 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 46.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 352.88 g; W tym cukry: 107.58 g; Błonnik pok.: 16.59 g; Sód: 1966.80 mg;	Wartość energetyczna: 1835.88 kcal; Białko ogółem: 78.89 g; Tłuszcz: 45.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 287.06 g; W tym cukry: 106.10 g; Błonnik pok.: 14.35 g; Sód: 1529.90 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona	
2026-06-18 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) 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 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g
		Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)					
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (rozdrobniony) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 35 g	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.) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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.) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2243.82 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 340.88 g; W tym cukry: 63.80 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sód: 3255.59 mg;	Wartość energetyczna: 2268.22 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 364.10 g; W tym cukry: 80.42 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sód: 2716.98 mg;	Wartość energetyczna: 2238.22 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 324.21 g; W tym cukry: 81.35 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sód: 2444.19 mg;	Wartość energetyczna: 1979.36 kcal; Białko ogółem: 86.29 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 290.55 g; W tym cukry: 39.24 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sód: 2773.49 mg;	Wartość energetyczna: 2141.62 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 59.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 329.51 g; W tym cukry: 80.66 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sód: 2491.38 mg;	Wartość energetyczna: 1818.43 kcal; Białko ogółem: 75.03 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 259.84 g; W tym cukry: 77.84 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sód: 2018.80 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona	
2026-06-19 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU, PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Arbuz 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU, PSZ, MLE.) 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 Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Arbuz 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU, PSZ, MLE.) 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 Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Arbuz 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Arbuz 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU, PSZ, MLE.) 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 Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Arbuz 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU, PSZ, MLE.) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Arbuz 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU, PSZ, MLE.) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Arbuz 100 g
	II ŚN			Biszkopty b/ml 30 g (GLU, PSZ, JAJ.)	Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU, PSZ, JAJ.)		
	Obiad	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku 200 g (GLU, PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku 200 g (GLU, PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 250 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet rybny (Łosoś) 60 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku 200 g (GLU, PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 250 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet rybny (Łosoś) 60 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku 200 g (GLU, PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb Graham 30 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 130 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 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.) 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.) 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	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: 2240.05 kcal; Białko ogółem: 77.06 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 357.08 g; W tym cukry: 98.26 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sód: 2199.80 mg;	Wartość energetyczna: 2339.87 kcal; Białko ogółem: 82.43 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 383.88 g; W tym cukry: 117.11 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sód: 1761.47 mg;	Wartość energetyczna: 2302.45 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 361.25 g; W tym cukry: 114.25 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sód: 1511.60 mg;	Wartość energetyczna: 1885.20 kcal; Białko ogółem: 81.08 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 286.61 g; W tym cukry: 50.33 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sód: 2151.22 mg;	Wartość energetyczna: 2291.27 kcal; Białko ogółem: 79.52 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 370.08 g; W tym cukry: 116.39 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sód: 1531.07 mg;	Wartość energetyczna: 1854.18 kcal; Białko ogółem: 63.50 g; Tłuszcz: 54.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 286.72 g; W tym cukry: 114.35 g; Błonnik pok.: 15.58 g; Sód: 1052.77 mg;	

	CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.Łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona	
2026-06-20 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w ostonce niejadalnej) 80 g (SOJ.) Marchew surowa tarta 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w ostonce niejadalnej) 80 g (SOJ.) Marchew surowa tarta 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Marchew surowa tarta 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g
		II ŚN		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	
2026-06-20 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 250 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * (rozdrobniona) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
		PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
2026-06-20 sobota	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.) Polędwica Sopotcka 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 ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica Sopotcka 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 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.) Polędwica Sopotcka 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 ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica Sopotcka 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 ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica Sopotcka 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 ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica Sopotcka 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: 2253.75 kcal; Białko ogółem: 80.61 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 349.33 g; W tym cukry: 66.88 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sód: 3714.52 mg;	Wartość energetyczna: 2160.56 kcal; Białko ogółem: 79.41 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 362.44 g; W tym cukry: 83.99 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sód: 2667.24 mg;	Wartość energetyczna: 2283.36 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 357.83 g; W tym cukry: 103.32 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sód: 2970.26 mg;	Wartość energetyczna: 1856.64 kcal; Białko ogółem: 73.71 g; Tłuszcz: 49.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 312.56 g; W tym cukry: 56.48 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sód: 2783.54 mg;	Wartość energetyczna: 2146.01 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz: 54.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 352.66 g; W tym cukry: 102.02 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sód: 2503.34 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona	
2026-06-21 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser topiony 40 g (MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 80 g	
	II ŚN	Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.)						
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizeria 200 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 200 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 200 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 200 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 200 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Mięso wieprzowe mielone w sosie w (rozdrobnione) 60 g (GLU PSZ.) Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałata 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 40 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2112.74 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 330.59 g; W tym cukry: 60.16 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sód: 3263.44 mg;	Wartość energetyczna: 2091.66 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 41.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 337.94 g; W tym cukry: 74.66 g; Błonnik pok.: 16.07 g; Sód: 2284.29 mg;	Wartość energetyczna: 1938.83 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 301.19 g; W tym cukry: 78.59 g; Błonnik pok.: 17.46 g; Sód: 2288.67 mg;	Wartość energetyczna: 1677.83 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 39.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 265.57 g; W tym cukry: 38.03 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sód: 2628.90 mg;	Wartość energetyczna: 1963.19 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 41.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 302.24 g; W tym cukry: 73.94 g; Błonnik pok.: 14.99 g; Sód: 2241.09 mg;	Wartość energetyczna: 1625.47 kcal; Białko ogółem: 78.70 g; Tłuszcz: 46.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 226.36 g; W tym cukry: 71.28 g; Błonnik pok.: 11.77 g; Sód: 1715.93 mg;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - 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,