

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-22 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> ). 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> ) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ). Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ). 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> ) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ). Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ). 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	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ). Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ). 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> ) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ). Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ). Ryba gotowana (Mintaj) 40 g ( <u>RYB</u> ). Pomidor 80 g
	II ŚN			Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ).	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ).	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ).	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ). Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ). Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ). Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ). Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ). Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ). Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ). Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ). Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ). Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ). Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ). Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ). Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ). Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ). Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ). Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ). Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ). Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ). 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> ). Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ</u> ). Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ). Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ). Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ</u> ). Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ). Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ). Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ). Połudwica 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> ). Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ</u> ). Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ). Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ). Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ</u> ). Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ). Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ). Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 40 g ( <u>SOJ</u> ). Salata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 1993.56 kcal; Białko ogółem: 70.17 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 329.45 g; W tym cukry: 60.20 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sód: 3412.27 mg;	Wartość energetyczna: 2059.95 kcal; Białko ogółem: 76.89 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; W tym cukry: 81.23 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sód: 2784.31 mg;	Wartość energetyczna: 2144.76 kcal; Białko ogółem: 75.67 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 354.92 g; W tym cukry: 100.64 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sód: 2595.07 mg;	Wartość energetyczna: 1793.33 kcal; Białko ogółem: 73.17 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 287.81 g; W tym cukry: 45.66 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sód: 2867.48 mg;	Wartość energetyczna: 2054.98 kcal; Białko ogółem: 74.50 g; Tłuszcz: 49.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 344.15 g; W tym cukry: 104.43 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sód: 2586.82 mg;	Wartość energetyczna: 1699.50 kcal; Białko ogółem: 63.61 g; Tłuszcz: 47.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 267.51 g; W tym cukry: 102.41 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sód: 2094.22 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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	
2026-06-23 wtorek	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> ) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Ogórek świeży 80 g	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> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, 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> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g
		II ŚN		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
Obiad	Solferino z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 80 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dynia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dynia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana (rozdrobniona) 80 g Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Marchew surowa tarta 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 królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Marchew surowa tarta 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> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Marchew surowa tarta 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 królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 35 g	
	Wartość energetyczna: 2180.69 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 338.45 g; W tym cukry: 62.12 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sód: 3251.26 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: 2095.49 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 45.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 338.43 g; W tym cukry: 112.55 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sód: 2542.03 mg;	Wartość energetyczna: 1834.90 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 47.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 292.94 g; W tym cukry: 43.86 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sód: 2733.27 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 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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	
2026-06-24, środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidora i ogórka z fasolą 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidora i ogórka z fasolą 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	
	II SN			Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		
	Obiad	Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Grysikowa * 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (rozdrobniony) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy (mielona) 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	
	Wartość energetyczna: 2000.00 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 44.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 336.06 g; W tym cukry: 68.70 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sód: 2971.70 mg;	Wartość energetyczna: 2030.67 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 40.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 341.96 g; W tym cukry: 82.19 g; Błonnik pok.: 18.40 g; Sód: 2195.81 mg;	Wartość energetyczna: 2126.50 kcal; Białko ogółem: 88.47 g; Tłuszcz: 44.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 360.19 g; W tym cukry: 119.12 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sód: 2154.60 mg;	Wartość energetyczna: 1618.56 kcal; Białko ogółem: 77.75 g; Tłuszcz: 34.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 278.62 g; W tym cukry: 45.02 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sód: 2336.88 mg;	Wartość energetyczna: 2059.07 kcal; Białko ogółem: 85.26 g; Tłuszcz: 40.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 353.26 g; W tym cukry: 119.87 g; Błonnik pok.: 20.72 g; Sód: 1967.41 mg;	Wartość energetyczna: 1717.84 kcal; Białko ogółem: 71.46 g; Tłuszcz: 37.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 285.43 g; W tym cukry: 118.36 g; Błonnik pok.: 18.42 g; Sód: 1490.16 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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	
2026-06-25 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>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 z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )						
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) 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> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) 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> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona (mielona) 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	
	Wartość energetyczna: 1944.21 kcal; Białko ogółem: 75.20 g; Tłuszcz: 38.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 341.47 g; W tym cukry: 60.74 g; Błonnik pok.: 18.49 g; Sód: 2557.42 mg;	Wartość energetyczna: 2075.11 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 39.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 359.29 g; W tym cukry: 76.99 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sód: 1930.77 mg;	Wartość energetyczna: 1945.11 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 40.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 326.40 g; W tym cukry: 80.10 g; Błonnik pok.: 17.06 g; Sód: 1769.17 mg;	Wartość energetyczna: 1666.11 kcal; Białko ogółem: 74.51 g; Tłuszcz: 36.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 288.17 g; W tym cukry: 39.72 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sód: 2120.77 mg;	Wartość energetyczna: 1959.51 kcal; Białko ogółem: 80.84 g; Tłuszcz: 40.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 328.29 g; W tym cukry: 80.37 g; Błonnik pok.: 15.89 g; Sód: 1740.37 mg;	Wartość energetyczna: 1596.52 kcal; Białko ogółem: 65.78 g; Tłuszcz: 37.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 256.45 g; W tym cukry: 77.12 g; Błonnik pok.: 12.55 g; Sód: 1264.59 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g
	II SN			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem*. 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem ( ) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem*. 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem*. 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem ( ) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem*. 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem*. 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet rybny (Łosoś) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 100 g
		Wartość energetyczna: 2162.63 kcal; Białko ogółem: 80.34 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 349.10 g; W tym cukry: 105.68 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sód: 2214.70 mg;	Wartość energetyczna: 2315.99 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 354.29 g; W tym cukry: 102.32 g; Błonnik pok.: 16.86 g; Sód: 1950.50 mg;	Wartość energetyczna: 2202.43 kcal; Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 342.61 g; W tym cukry: 127.64 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sód: 1720.20 mg;	Wartość energetyczna: 1981.95 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 313.74 g; W tym cukry: 84.06 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sód: 2060.12 mg;	Wartość energetyczna: 2225.39 kcal; Białko ogółem: 87.72 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 336.74 g; W tym cukry: 116.15 g; Błonnik pok.: 18.78 g; Sód: 1723.10 mg;	Wartość energetyczna: 1806.39 kcal; Białko ogółem: 71.76 g; Tłuszcz: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 257.62 g; W tym cukry: 114.02 g; Błonnik pok.: 15.48 g; Sód: 1213.70 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-27 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> ) Sałatka z soczewicy,pomidora i ogórka 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Salatka z soczewicy,pomidora i ogórka 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g
	II 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> ) Sałatka 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> ) Sałatka 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> ) Sałatka 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> ) Sałatka 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 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta (rozdrobniony) 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka 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> ) Sałatka 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		
	Kolejca	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) 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 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) 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 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: 2258.96 kcal; Białko ogółem: 80.90 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 355.41 g; W tym cukry: 62.30 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sód: 3326.08 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: 2252.70 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 67.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 338.41 g; W tym cukry: 80.12 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sód: 2495.22 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 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-28 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Marchew surowa tarta 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Marchew surowa tarta 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Marchew surowa tarta 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona (mielona) 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 80 g
	II SN	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )					
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Podudzie z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 80 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2276.42 kcal; Białko ogółem: 97.75 g; Tłuszcz: 76.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 322.20 g; W tym cukry: 69.27 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sód: 3295.60 mg;	Wartość energetyczna: 2195.42 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 328.55 g; W tym cukry: 77.01 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sód: 2751.27 mg;	Wartość energetyczna: 2125.32 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 303.76 g; W tym cukry: 85.78 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sód: 2688.32 mg;	Wartość energetyczna: 1976.91 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 277.21 g; W tym cukry: 52.21 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sód: 2752.20 mg;	Wartość energetyczna: 2129.82 kcal; Białko ogółem: 108.02 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 302.25 g; W tym cukry: 84.49 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sód: 2600.87 mg;	Wartość energetyczna: 1617.13 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 46.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 224.75 g; W tym cukry: 82.76 g; Błonnik pok.: 17.93 g; Sód: 2062.02 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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	
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy (mielona) 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g	
	II 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 100 g ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem droбно tartą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u> )		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 35 g	
		Wartość energetyczna: 2351.73 kcal; Białko ogółem: 76.99 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 394.95 g; W tym cukry: 81.89 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sód: 3124.78 mg;	Wartość energetyczna: 2239.14 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 41.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 395.18 g; W tym cukry: 91.67 g; Błonnik pok.: 16.22 g; Sód: 1999.78 mg;	Wartość energetyczna: 2561.13 kcal; Białko ogółem: 83.44 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 427.82 g; W tym cukry: 122.33 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sód: 2387.58 mg;	Wartość energetyczna: 1988.33 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 319.24 g; W tym cukry: 52.08 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sód: 2411.72 mg;	Wartość energetyczna: 2312.54 kcal; Białko ogółem: 73.86 g; Tłuszcz: 42.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 418.98 g; W tym cukry: 123.05 g; Błonnik pok.: 18.54 g; Sód: 1756.88 mg;	Wartość energetyczna: 2036.54 kcal; Białko ogółem: 64.96 g; Tłuszcz: 41.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 359.48 g; W tym cukry: 121.85 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sód: 1372.88 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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	
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, 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> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</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> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g
		Wafle ryżowe 30 g					
Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet drobiowy panierowany 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet drobiowy panierowany 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany (rozdrobniony) 60 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
Kolaćca	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Buraczki gotowane talarki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Buraczki gotowane talarki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Buraczki gotowane talarki 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Buraczki gotowane talarki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Buraczki gotowane talarki 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Buraczki gotowane talarki 80 g	
	Wartość energetyczna: 2208.89 kcal; Białko ogółem: 78.84 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 329.91 g; W tym cukry: 67.47 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sód: 3030.40 mg;	Wartość energetyczna: 2087.68 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 47.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 341.71 g; W tym cukry: 87.01 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sód: 2546.01 mg;	Wartość energetyczna: 2277.69 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 336.97 g; W tym cukry: 84.48 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sód: 2216.60 mg;	Wartość energetyczna: 1898.21 kcal; Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 290.69 g; W tym cukry: 44.01 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sód: 2430.36 mg;	Wartość energetyczna: 2051.33 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 47.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 335.59 g; W tym cukry: 86.19 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sód: 2179.48 mg;	Wartość energetyczna: 1654.49 kcal; Białko ogółem: 70.53 g; Tłuszcz: 45.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 254.45 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sód: 1798.73 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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.látwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU 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	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba gotowana (Mintaj) 40 g ( <u>RYB.</u> ) Pomidor 80 g
II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
Obiad	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu z olejem drobno tarta 200 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu z olejem drobno tarta 200 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa (rozdrobniona) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa (rozdrobniona) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD		Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</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> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g
	Wartość energetyczna: 2285.77 kcal; Białko ogółem: 79.67 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 361.57 g; W tym cukry: 64.82 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sód: 2923.09 mg;	Wartość energetyczna: 2354.10 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 373.53 g; W tym cukry: 66.14 g; Błonnik pok.: 18.98 g; Sód: 2412.52 mg;	Wartość energetyczna: 2247.65 kcal; Białko ogółem: 84.64 g; Tłuszcz: 59.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 358.99 g; W tym cukry: 79.77 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sód: 2281.25 mg;	Wartość energetyczna: 2050.76 kcal; Białko ogółem: 77.69 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 324.27 g; W tym cukry: 40.66 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sód: 2446.66 mg;	Wartość energetyczna: 2228.33 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 355.96 g; W tym cukry: 80.04 g; Błonnik pok.: 20.85 g; Sód: 2219.03 mg;	Wartość energetyczna: 1788.63 kcal; Białko ogółem: 70.64 g; Tłuszcz: 52.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 268.51 g; W tym cukry: 78.19 g; Błonnik pok.: 16.83 g; Sód: 1689.42 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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	
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z soczewicy, pomidora, ogórka i sałaty 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z soczewicy, pomidora, ogórka i sałaty 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> ) 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )						
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* (rozdrobniony) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2105.10 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 340.40 g; W tym cukry: 53.68 g; Błonnik pok.: 19.02 g; Sód: 3032.20 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: 2125.67 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 51.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 331.91 g; W tym cukry: 76.64 g; Błonnik pok.: 17.62 g; Sód: 2256.25 mg;	Wartość energetyczna: 1765.02 kcal; Białko ogółem: 82.57 g; Tłuszcz: 42.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 285.86 g; W tym cukry: 36.85 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sód: 2441.75 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 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 250 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet rybny (Łosoś) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) 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	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2224.70 kcal; Białko ogółem: 76.17 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 354.05 g; W tym cukry: 97.48 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sód: 2328.07 mg;	Wartość energetyczna: 2373.48 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 374.27 g; W tym cukry: 115.34 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sód: 1983.47 mg;	Wartość energetyczna: 2222.20 kcal; Białko ogółem: 76.47 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 349.38 g; W tym cukry: 123.45 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sód: 1639.97 mg;	Wartość energetyczna: 1788.58 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 270.48 g; W tym cukry: 36.52 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sód: 2002.44 mg;	Wartość energetyczna: 2259.98 kcal; Białko ogółem: 76.56 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 351.63 g; W tym cukry: 124.60 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sód: 1753.17 mg;	Wartość energetyczna: 1847.34 kcal; Białko ogółem: 61.95 g; Tłuszcz: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 277.11 g; W tym cukry: 118.95 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sód: 1260.36 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-07-04 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Marchew surowa tarta 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Marchew surowa tarta 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> ) Marchew surowa tarta 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej (mielona) 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u>SEL.</u> ) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * (rozdrobniona) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD			Maślanka 150 ml ( <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> ) Południowa Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Południowa Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna 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> ) Południowa Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Południowa Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Południowa Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Południowa Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 35 g
	Wartość energetyczna: 2098.81 kcal; Białko ogółem: 78.09 g; Tłuszcz: 50.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 355.99 g; W tym cukry: 73.58 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sód: 3385.11 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: 2013.08 kcal; Białko ogółem: 80.38 g; Tłuszcz: 44.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 338.40 g; W tym cukry: 93.92 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sód: 2409.19 mg;	Wartość energetyczna: 1745.87 kcal; Białko ogółem: 74.30 g; Tłuszcz: 39.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 304.48 g; W tym cukry: 53.17 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sód: 2748.96 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 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Budyń o smaku śmietankowym/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		Pomidorowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet wieprzowy (rozdrobniony) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Salata zielona 35 g Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Salata zielona 35 g
	Wartość energetyczna: 2099.31 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Tłuszcz: 50.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 350.72 g; W tym cukry: 76.41 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sód: 2946.49 mg;	Wartość energetyczna: 2110.83 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 41.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 350.89 g; W tym cukry: 77.70 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sód: 2314.39 mg;	Wartość energetyczna: 2060.13 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 40.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 340.27 g; W tym cukry: 95.76 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sód: 2185.29 mg;	Wartość energetyczna: 1793.01 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 36.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 303.83 g; W tym cukry: 51.45 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sód: 2529.14 mg;	Wartość energetyczna: 2074.53 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 40.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 342.16 g; W tym cukry: 96.03 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sód: 2156.49 mg;	Wartość energetyczna: 1711.80 kcal; Białko ogółem: 73.42 g; Tłuszcz: 42.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 269.24 g; W tym cukry: 93.23 g; Błonnik pok.: 16.19 g; Sód: 1646.18 mg;	

### **Oznaczenia alergenów:**

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