

		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
2026-07-20 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>) Ryba (morszczuk) po grecku* - dieta 120 g (<u>RYB, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 (morszczuk) po grecku* - dieta 120 g (<u>RYB, SEL.</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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba (morszczuk) po grecku* - dieta 120 g (<u>RYB, SEL.</u>)
	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>) Połędwica 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>) Połędwica 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>) Połędwica 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>) Połędwica 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>) Połędwica 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 1975.56 kcal; Białko ogółem: 70.17 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 324.50 g; W tym cukry: 61.55 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sód: 3412.27 mg;	Wartość energetyczna: 2041.95 kcal; Białko ogółem: 76.89 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 331.67 g; W tym cukry: 82.58 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sód: 2784.31 mg;	Wartość energetyczna: 2173.39 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 346.36 g; W tym cukry: 101.70 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sód: 2435.98 mg;	Wartość energetyczna: 1775.33 kcal; Białko ogółem: 73.17 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 282.86 g; W tym cukry: 47.01 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sód: 2867.48 mg;	Wartość energetyczna: 2117.32 kcal; Białko ogółem: 81.54 g; Tłuszcz: 54.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 340.51 g; W tym cukry: 105.49 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sód: 2461.15 mg;	Wartość energetyczna: 1766.34 kcal; Białko ogółem: 70.64 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 265.11 g; W tym cukry: 103.14 g; Błonnik pok.: 21.12 g; Sód: 1968.55 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
2026-07-21 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>) Połędwica Sopotcka 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>) 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>) Połędwica Sopotcka 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>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) 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>) Połędwica Sopotcka 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>) Połędwica Sopotcka 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>)	
	Obiad	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g 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 Szynka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sztuka mięsa Szynka 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* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sztuka mięsa Szynka 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 Szynka 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	
	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>) 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>) 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>) 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>) 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 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: 2161.85 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 332.45 g; W tym cukry: 60.53 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sód: 3187.15 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: 2076.65 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 45.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 332.83 g; W tym cukry: 109.02 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sód: 2478.32 mg;	Wartość energetyczna: 1816.06 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 47.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 286.95 g; W tym cukry: 42.27 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sód: 2669.16 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 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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
2026-07-22 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 250 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (rozdrobniony) 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR.</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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: 1982.00 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 44.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 331.11 g; W tym cukry: 70.05 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sód: 2971.70 mg;	Wartość energetyczna: 2012.67 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 40.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 337.01 g; W tym cukry: 83.54 g; Błonnik pok.: 18.18 g; Sód: 2195.81 mg;	Wartość energetyczna: 2108.50 kcal; Białko ogółem: 88.47 g; Tłuszcz: 44.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 355.24 g; W tym cukry: 120.47 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sód: 2154.60 mg;	Wartość energetyczna: 1600.56 kcal; Białko ogółem: 77.75 g; Tłuszcz: 34.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 273.67 g; W tym cukry: 46.37 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sód: 2336.88 mg;	Wartość energetyczna: 2041.07 kcal; Białko ogółem: 85.26 g; Tłuszcz: 40.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 348.31 g; W tym cukry: 121.22 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sód: 1967.41 mg;	Wartość energetyczna: 1699.84 kcal; Białko ogółem: 71.46 g; Tłuszcz: 37.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 280.48 g; W tym cukry: 119.71 g; Błonnik pok.: 18.20 g; Sód: 1490.16 mg;

CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa		CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.latwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
2026-07-23 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE.</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 b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>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 * 250 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * (rozdrobnione) 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
Kolacja		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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.</u> , <u>MLE.</u>) Sałata 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.</u> , <u>MLE.</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>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u> , <u>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.</u> , <u>MLE.</u>) Sałata 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.</u> , <u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 1935.11 kcal; Białko ogółem: 75.20 g; Tłuszcz: 38.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 338.97 g; W tym cukry: 61.42 g; Błonnik pok.: 18.37 g; Sód: 2557.42 mg;	Wartość energetyczna: 2066.01 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 39.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 356.79 g; W tym cukry: 77.67 g; Błonnik pok.: 16.86 g; Sód: 1930.77 mg;	Wartość energetyczna: 1936.01 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 40.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 323.90 g; W tym cukry: 80.78 g; Błonnik pok.: 16.95 g; Sód: 1769.17 mg;	Wartość energetyczna: 1657.01 kcal; Białko ogółem: 74.51 g; Tłuszcz: 36.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 285.67 g; W tym cukry: 40.40 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sód: 2120.77 mg;	Wartość energetyczna: 1950.41 kcal; Białko ogółem: 80.84 g; Tłuszcz: 40.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 325.79 g; W tym cukry: 81.05 g; Błonnik pok.: 15.78 g; Sód: 1740.37 mg;
		Wartość energetyczna: 1590.02 kcal; Białko ogółem: 65.78 g; Tłuszcz: 37.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 254.67 g; W tym cukry: 77.61 g; Błonnik pok.: 12.46 g; Sód: 1264.59 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
2026-07-24 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 ŚN			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: 2144.63 kcal; Białko ogółem: 80.34 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 344.15 g; W tym cukry: 107.03 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sód: 2214.70 mg;	Wartość energetyczna: 2297.99 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 349.34 g; W tym cukry: 103.67 g; Błonnik pok.: 16.64 g; Sód: 1950.50 mg;	Wartość energetyczna: 2184.43 kcal; Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 337.66 g; W tym cukry: 128.99 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sód: 1720.20 mg;	Wartość energetyczna: 1963.95 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 308.79 g; W tym cukry: 85.41 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sód: 2060.12 mg;	Wartość energetyczna: 2207.39 kcal; Białko ogółem: 87.72 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 331.79 g; W tym cukry: 117.50 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sód: 1723.10 mg;	Wartość energetyczna: 1792.89 kcal; Białko ogółem: 71.76 g; Tłuszcz: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 253.91 g; W tym cukry: 115.03 g; Błonnik pok.: 15.31 g; Sód: 1213.70 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
2026-07-25 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>) Salatka 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>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta (rozdrobniony) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 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: 2250.56 kcal; Białko ogółem: 80.90 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 351.90 g; W tym cukry: 68.75 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sód: 3324.88 mg;	Wartość energetyczna: 2286.81 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 361.14 g; W tym cukry: 87.37 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sód: 2536.25 mg;	Wartość energetyczna: 2244.30 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 67.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 334.90 g; W tym cukry: 86.57 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sód: 2494.02 mg;	Wartość energetyczna: 1879.52 kcal; Białko ogółem: 82.18 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 286.95 g; W tym cukry: 46.75 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sód: 2678.87 mg;	Wartość energetyczna: 2160.21 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 326.55 g; W tym cukry: 87.61 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sód: 2310.65 mg;	Wartość energetyczna: 1693.98 kcal; Białko ogółem: 67.16 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 243.29 g; W tym cukry: 85.30 g; Błonnik pok.: 18.44 g; Sód: 1811.74 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
2026-07-26 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>) 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 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>) 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>) 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>) 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 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 udźcą 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>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2253.54 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 313.85 g; W tym cukry: 69.07 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sód: 3236.95 mg;	Wartość energetyczna: 2182.44 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 323.60 g; W tym cukry: 78.37 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sód: 2751.27 mg;	Wartość energetyczna: 2102.44 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 295.41 g; W tym cukry: 85.58 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sód: 2629.67 mg;	Wartość energetyczna: 1954.03 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 65.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 268.86 g; W tym cukry: 52.01 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sód: 2693.55 mg;	Wartość energetyczna: 2116.84 kcal; Białko ogółem: 108.02 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 297.30 g; W tym cukry: 85.85 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sód: 2600.87 mg;	Wartość energetyczna: 1608.65 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 46.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 221.04 g; W tym cukry: 83.78 g; Błonnik pok.: 17.77 g; Sód: 2062.02 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
2026-07-27 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> .) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> .) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> .) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> .) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> .) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> , <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Surówka z marchwi z olejem drobnio tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>JAJ</u> , <u>S02</u> .)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>S02</u> .)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>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: 2342.63 kcal; Białko ogółem: 76.99 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 392.45 g; W tym cukry: 82.57 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sód: 3124.78 mg;	Wartość energetyczna: 2230.04 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 41.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 392.67 g; W tym cukry: 92.35 g; Błonnik pok.: 16.11 g; Sód: 1999.78 mg;	Wartość energetyczna: 2552.03 kcal; Białko ogółem: 83.44 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 425.32 g; W tym cukry: 123.01 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sód: 2387.58 mg;	Wartość energetyczna: 1979.23 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 316.73 g; W tym cukry: 52.76 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sód: 2411.72 mg;	Wartość energetyczna: 2303.44 kcal; Białko ogółem: 73.86 g; Tłuszcz: 42.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 416.47 g; W tym cukry: 123.73 g; Błonnik pok.: 18.43 g; Sód: 1756.88 mg;	Wartość energetyczna: 2027.44 kcal; Białko ogółem: 64.96 g; Tłuszcz: 41.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 356.97 g; W tym cukry: 122.53 g; Błonnik pok.: 16.63 g; Sód: 1372.88 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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
2026-07-28 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>) 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>) 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
	II śni	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 wykwintna 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 wykwintna 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 wykwintna 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	
	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>) 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: 2190.89 kcal; Białko ogółem: 78.84 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 324.96 g; W tym cukry: 68.82 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sód: 3030.40 mg;	Wartość energetyczna: 2069.68 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 47.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 336.76 g; W tym cukry: 88.36 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sód: 2546.01 mg;	Wartość energetyczna: 2259.69 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 332.02 g; W tym cukry: 85.83 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sód: 2216.60 mg;	Wartość energetyczna: 1880.21 kcal; Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 285.74 g; W tym cukry: 45.36 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sód: 2430.36 mg;	Wartość energetyczna: 2033.33 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 47.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 330.64 g; W tym cukry: 87.54 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sód: 2179.48 mg;	Wartość energetyczna: 1640.99 kcal; Białko ogółem: 70.53 g; Tłuszcz: 45.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 250.74 g; W tym cukry: 85.78 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sód: 1798.73 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
2026-07-29 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>) 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>) Ryba (morszczuk) po grecku* - dieta 120 g (<u>RYB, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 (morszczuk) po grecku* - dieta 120 g (<u>RYB, SEL.</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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba (morszczuk) po grecku* - dieta 120 g (<u>RYB, SEL.</u>)
	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	
	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: 2275.27 kcal; Białko ogółem: 79.67 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 358.68 g; W tym cukry: 65.61 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sód: 2923.09 mg;	Wartość energetyczna: 2343.60 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 370.65 g; W tym cukry: 66.93 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sód: 2412.52 mg;	Wartość energetyczna: 2283.78 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 352.49 g; W tym cukry: 80.27 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sód: 2122.16 mg;	Wartość energetyczna: 2040.26 kcal; Białko ogółem: 77.69 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 321.38 g; W tym cukry: 41.45 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sód: 2446.66 mg;	Wartość energetyczna: 2298.18 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 354.38 g; W tym cukry: 80.54 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sód: 2093.36 mg;	Wartość energetyczna: 1861.47 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz: 57.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 267.75 g; W tym cukry: 78.47 g; Błonnik pok.: 17.25 g; Sód: 1563.74 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
2026-07-30 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 śni	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 1 szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
Kolacja	Kola	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) 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 Sopotcka 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 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2097.05 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 338.19 g; W tym cukry: 54.28 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sód: 3032.20 mg;	Wartość energetyczna: 2116.80 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Tłuszcz: 45.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 347.77 g; W tym cukry: 72.80 g; Błonnik pok.: 16.05 g; Sód: 2213.13 mg;	Wartość energetyczna: 2126.45 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 329.90 g; W tym cukry: 77.34 g; Błonnik pok.: 17.62 g; Sód: 2260.76 mg;	Wartość energetyczna: 1765.80 kcal; Białko ogółem: 83.63 g; Tłuszcz: 43.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 283.86 g; W tym cukry: 37.55 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sód: 2446.26 mg;	Wartość energetyczna: 2041.20 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz: 47.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 321.37 g; W tym cukry: 78.38 g; Błonnik pok.: 14.97 g; Sód: 2077.23 mg;	Wartość energetyczna: 1650.54 kcal; Białko ogółem: 76.58 g; Tłuszcz: 44.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 239.37 g; W tym cukry: 76.36 g; Błonnik pok.: 11.84 g; Sód: 1624.74 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
2026-07-31 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 drobno tarta 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 drobno tarta 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 drobno tarta 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>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2206.70 kcal; Białko ogółem: 76.17 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 349.10 g; W tym cukry: 98.83 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sód: 2328.07 mg;	Wartość energetyczna: 2355.48 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 369.32 g; W tym cukry: 116.69 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sód: 1983.47 mg;	Wartość energetyczna: 2204.20 kcal; Białko ogółem: 76.47 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 344.43 g; W tym cukry: 124.80 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sód: 1639.97 mg;	Wartość energetyczna: 1770.58 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 265.53 g; W tym cukry: 37.87 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sód: 2002.44 mg;	Wartość energetyczna: 2241.98 kcal; Białko ogółem: 76.56 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 346.68 g; W tym cukry: 125.95 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sód: 1753.17 mg;	Wartość energetyczna: 1833.84 kcal; Białko ogółem: 61.95 g; Tłuszcz: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 273.39 g; W tym cukry: 119.96 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sód: 1260.36 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
2026-08-01 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>) 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>) 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>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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 Kociołek 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>) 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 granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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 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>) 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 granulowana 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 granulowana 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 granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka 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: 2079.81 kcal; Białko ogółem: 78.07 g; Tłuszcz: 50.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 350.09 g; W tym cukry: 72.69 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sód: 3326.46 mg;	Wartość energetyczna: 2099.09 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 44.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 351.95 g; W tym cukry: 79.47 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sód: 2549.14 mg;	Wartość energetyczna: 1994.09 kcal; Białko ogółem: 80.35 g; Tłuszcz: 44.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 332.51 g; W tym cukry: 93.03 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sód: 2350.54 mg;	Wartość energetyczna: 1726.88 kcal; Białko ogółem: 74.27 g; Tłuszcz: 39.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 298.59 g; W tym cukry: 52.28 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sód: 2690.31 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: 1581.48 kcal; Białko ogółem: 63.94 g; Tłuszcz: 40.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 248.59 g; W tym cukry: 90.66 g; Błonnik pok.: 17.25 g; Sód: 1827.41 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
2026-08-02 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 SN			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>) 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: 2081.31 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Tłuszcz: 50.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 345.77 g; W tym cukry: 77.76 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sód: 2946.49 mg;	Wartość energetyczna: 2092.83 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 41.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 345.94 g; W tym cukry: 79.05 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sód: 2314.39 mg;	Wartość energetyczna: 2042.13 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 40.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 335.32 g; W tym cukry: 97.11 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sód: 2185.29 mg;	Wartość energetyczna: 1775.01 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 36.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 298.88 g; W tym cukry: 52.80 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sód: 2529.14 mg;	Wartość energetyczna: 2056.53 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 40.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 337.21 g; W tym cukry: 97.38 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sód: 2156.49 mg;	Wartość energetyczna: 1698.30 kcal; Białko ogółem: 73.42 g; Tłuszcz: 42.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 265.53 g; W tym cukry: 94.24 g; Błonnik pok.: 16.03 g; Sód: 1646.18 mg;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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