

		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
2026-08-03 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salatka z fasoli, ogórka i sałaty 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salatka z fasoli, ogórka i sałaty 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)					
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml				Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2159.75 kcal; Białko ogółem: 81.43 g; Tłuszcz: 54.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 355.42 g; W tym cukry: 77.54 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sód: 2836.86 mg;	Wartość energetyczna: 2201.31 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 364.20 g; W tym cukry: 95.94 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sód: 2062.45 mg;	Wartość energetyczna: 2165.15 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 342.34 g; W tym cukry: 98.23 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sód: 2060.66 mg;	Wartość energetyczna: 1756.10 kcal; Białko ogółem: 77.46 g; Tłuszcz: 48.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 282.48 g; W tym cukry: 48.90 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sód: 2139.95 mg;	Wartość energetyczna: 2085.71 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 333.20 g; W tym cukry: 99.32 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sód: 1872.05 mg;	Wartość energetyczna: 1793.23 kcal; Białko ogółem: 72.64 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 268.34 g; W tym cukry: 96.89 g; Błonnik pok.: 16.42 g; Sód: 1519.50 mg;

		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
2026-08-04 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb miesany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Złociста drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Złociста drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Złociста drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Szynka Złociста drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Złociста drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Złociста drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański z fasolą 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie w (rozdrobnione) 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb miesany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Kalarepa 80 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Kalarepa 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kalarepa 80 g	Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2248.58 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 55.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 365.27 g; W tym cukry: 75.64 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sód: 2869.22 mg;	Wartość energetyczna: 2242.55 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 49.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 363.20 g; W tym cukry: 73.77 g; Błonnik pok.: 16.07 g; Sód: 2184.08 mg;	Wartość energetyczna: 2230.76 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 352.32 g; W tym cukry: 90.49 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sód: 1971.85 mg;	Wartość energetyczna: 1943.32 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 51.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 312.14 g; W tym cukry: 48.87 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sód: 2312.77 mg;	Wartość energetyczna: 2151.95 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 49.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 345.65 g; W tym cukry: 87.60 g; Błonnik pok.: 17.99 g; Sód: 1956.68 mg;	Wartość energetyczna: 1838.20 kcal; Białko ogółem: 75.83 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 279.05 g; W tym cukry: 85.21 g; Błonnik pok.: 15.28 g; Sód: 1431.10 mg;

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ D03 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
2026-08-05 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i tuńczyka z koperkiem 120 g (<u>RYB.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryba (morszczuk) po grecku* - dieta 120 g (<u>RYB, SEL.</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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryba (morszczuk) po grecku* - dieta 120 g (<u>RYB, SEL.</u>)
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet drobiowy (rozdrobiony) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Jabłko 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 luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Buraczki gotowane plasty 80 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Buraczki gotowane plasty 80 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Buraczki gotowane plasty 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Buraczki gotowane plasty 80 g	Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Buraczki gotowane plasty 80 g	Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Buraczki gotowane plasty 80 g
		Wartość energetyczna: 1890.12 kcal; Białko ogółem: 70.15 g; Tłuszcz: 43.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 325.05 g; W tym cukry: 64.06 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sód: 3249.30 mg;	Wartość energetyczna: 2078.69 kcal; Białko ogółem: 77.83 g; Tłuszcz: 50.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 342.50 g; W tym cukry: 84.69 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sód: 2601.79 mg;	Wartość energetyczna: 2043.20 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 48.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 329.57 g; W tym cukry: 99.12 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sód: 2340.51 mg;	Wartość energetyczna: 1674.52 kcal; Białko ogółem: 72.82 g; Tłuszcz: 42.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 280.95 g; W tym cukry: 46.39 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sód: 2867.83 mg;	Wartość energetyczna: 2109.32 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 54.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 334.00 g; W tym cukry: 102.51 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sód: 2346.13 mg;	Wartość energetyczna: 1758.32 kcal; Białko ogółem: 72.54 g; Tłuszcz: 52.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 258.30 g; W tym cukry: 100.21 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sód: 1853.70 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
2026-08-06 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Pomidor 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Pomidor 80 g Filet zapiekany drobiowy (mielona) 40 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemniaczana * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* (rozdrobnione) 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 40 g (<u>MLE.</u>) 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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Salata zielona 35 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)	Salata zielona 35 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)	Salata zielona 35 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)	Salata zielona 35 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2159.83 kcal; Białko ogółem: 79.83 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 324.92 g; W tym cukry: 68.34 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sód: 3259.68 mg;	Wartość energetyczna: 2233.93 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 337.87 g; W tym cukry: 77.80 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sód: 2745.38 mg;	Wartość energetyczna: 2154.93 kcal; Białko ogółem: 92.03 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 318.30 g; W tym cukry: 92.92 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sód: 2213.98 mg;	Wartość energetyczna: 1887.72 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 58.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 284.38 g; W tym cukry: 52.17 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sód: 2553.75 mg;	Wartość energetyczna: 2169.33 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 320.19 g; W tym cukry: 93.19 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sód: 2185.18 mg;	Wartość energetyczna: 1853.61 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 252.30 g; W tym cukry: 91.25 g; Błonnik pok.: 19.47 g; Sód: 1743.76 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
2026-08-07 piątek	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet rybny (Łosoś) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2234.07 kcal; Białko ogółem: 78.44 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 352.71 g; W tym cukry: 104.16 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sód: 2337.27 mg;	Wartość energetyczna: 2348.21 kcal; Białko ogółem: 84.67 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 366.32 g; W tym cukry: 99.51 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sód: 1933.35 mg;	Wartość energetyczna: 2288.67 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 351.72 g; W tym cukry: 126.72 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sód: 2071.77 mg;	Wartość energetyczna: 1878.41 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 272.92 g; W tym cukry: 35.03 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sód: 2057.22 mg;	Wartość energetyczna: 2305.61 kcal; Białko ogółem: 83.53 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 349.07 g; W tym cukry: 121.44 g; Błonnik pok.: 18.98 g; Sód: 1773.45 mg;
		Wartość energetyczna: 1831.28 kcal; Białko ogółem: 66.74 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 266.27 g; W tym cukry: 118.68 g; Błonnik pok.: 15.58 g; Sód: 1219.88 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
2026-08-08 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)					
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos z kapusty młodej 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tartą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tartą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta (rozdrobniony) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Południcza Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Południcza Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</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>) Południcza Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Południcza Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Południcza Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</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>) Południcza Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2297.04 kcal; Białko ogółem: 76.79 g; Tłuszcz: 77.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 344.77 g; W tym cukry: 77.49 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sód: 4568.88 mg;	Wartość energetyczna: 2152.61 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 336.63 g; W tym cukry: 81.28 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sód: 2871.34 mg;	Wartość energetyczna: 2367.87 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 347.86 g; W tym cukry: 106.95 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sód: 3079.35 mg;	Wartość energetyczna: 1865.35 kcal; Białko ogółem: 84.62 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 280.50 g; W tym cukry: 42.25 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sód: 2938.01 mg;	Wartość energetyczna: 2145.01 kcal; Białko ogółem: 86.89 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 330.89 g; W tym cukry: 105.37 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sód: 2644.74 mg;	Wartość energetyczna: 1794.23 kcal; Białko ogółem: 76.15 g; Tłuszcz: 57.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 254.90 g; W tym cukry: 103.23 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sód: 2153.00 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
2026-08-09 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN	Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>)					Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona (mielona) 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Podudzie z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 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 Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Podudzie z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 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 Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 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 Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (rozdrobnione) 50 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Jabłko 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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2237.52 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 80.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 302.61 g; W tym cukry: 59.44 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sód: 3258.94 mg;	Wartość energetyczna: 2205.52 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 342.10 g; W tym cukry: 87.44 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sód: 2409.95 mg;	Wartość energetyczna: 2278.27 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 85.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 286.02 g; W tym cukry: 76.03 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sód: 2870.34 mg;	Wartość energetyczna: 1831.50 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 255.40 g; W tym cukry: 36.77 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sód: 2835.59 mg;	Wartość energetyczna: 2087.65 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 307.26 g; W tym cukry: 86.72 g; Błonnik pok.: 19.44 g; Sód: 2523.55 mg;	Wartość energetyczna: 1525.89 kcal; Białko ogółem: 70.99 g; Tłuszcz: 39.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 230.99 g; W tym cukry: 84.65 g; Błonnik pok.: 16.33 g; Sód: 1929.05 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	
2026-08-10 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> , Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , Pomidor 80 g	
	II ŚN			Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>S02</u> , Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> , Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>S02</u> , Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u> , Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u> , Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u> , Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u> , Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u> , Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii* z/c 250 ml
	Obiad							
	PD							
	Kolacja							
		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 35 g	
		Wartość energetyczna: 1949.28 kcal; Białko ogółem: 61.88 g; Tłuszcz: 45.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 342.58 g; W tym cukry: 75.72 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sód: 2548.03 mg;	Wartość energetyczna: 2061.97 kcal; Białko ogółem: 72.05 g; Tłuszcz: 47.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 348.98 g; W tym cukry: 82.81 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sód: 1960.11 mg;	Wartość energetyczna: 2014.68 kcal; Białko ogółem: 69.63 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 333.15 g; W tym cukry: 81.86 g; Błonnik pok.: 17.94 g; Sód: 1848.83 mg;	Wartość energetyczna: 1786.50 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 45.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 287.15 g; W tym cukry: 42.18 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sód: 2471.78 mg;	Wartość energetyczna: 2031.37 kcal; Białko ogółem: 70.06 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 335.08 g; W tym cukry: 82.09 g; Błonnik pok.: 16.81 g; Sód: 1809.71 mg;	Wartość energetyczna: 1720.58 kcal; Białko ogółem: 60.05 g; Tłuszcz: 49.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 268.43 g; W tym cukry: 80.06 g; Błonnik pok.: 14.14 g; Sód: 1367.89 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
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i tuńczyka z koperkiem 120 g (<u>RYB.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba (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>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba (morszczuk) po grecku* - dieta 120 g (<u>RYB, SEL.</u>)
II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa (rozdrobiona) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki gotowane plastry 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki gotowane plastry 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki gotowane plastry 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki gotowane plastry 80 g
	Wartość energetyczna: 2455.37 kcal; Białko ogółem: 86.74 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 391.16 g; W tym cukry: 79.18 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sód: 3272.95 mg;	Wartość energetyczna: 2331.09 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 369.79 g; W tym cukry: 72.90 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sód: 2710.06 mg;	Wartość energetyczna: 2547.90 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 379.32 g; W tym cukry: 102.51 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sód: 2386.54 mg;	Wartość energetyczna: 2132.78 kcal; Białko ogółem: 82.23 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 333.54 g; W tym cukry: 63.48 g; Błonnik pok.: 36.05 g; Sód: 2895.86 mg;	Wartość energetyczna: 2285.66 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 58.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 353.52 g; W tym cukry: 86.52 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sód: 2390.90 mg;	Wartość energetyczna: 1846.42 kcal; Białko ogółem: 84.09 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 266.56 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sód: 1859.94 mg;

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ D03 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
2026-08-12 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II śN			Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
	Obiad	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka (rozdrobnione) 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g
		Wartość energetyczna: 2119.52 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz: 59.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 335.59 g; W tym cukry: 72.02 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sód: 2937.23 mg;	Wartość energetyczna: 2095.45 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 44.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 345.13 g; W tym cukry: 86.86 g; Błonnik pok.: 17.04 g; Sód: 2092.40 mg;	Wartość energetyczna: 2065.40 kcal; Białko ogółem: 84.68 g; Tłuszcz: 49.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 334.12 g; W tym cukry: 94.09 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sód: 1957.33 mg;	Wartość energetyczna: 1574.12 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz: 39.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 244.58 g; W tym cukry: 20.06 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sód: 2519.57 mg;	Wartość energetyczna: 2060.65 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 46.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 332.47 g; W tym cukry: 96.19 g; Błonnik pok.: 16.35 g; Sód: 1950.80 mg;	Wartość energetyczna: 1755.88 kcal; Białko ogółem: 78.85 g; Tłuszcz: 45.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 266.65 g; W tym cukry: 94.71 g; Błonnik pok.: 14.11 g; Sód: 1513.90 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
2026-08-13 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ser żółty 40 g (MLE,) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Pomidor 80 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g
	II ŚN				Twaróg półtłusty 30 g (MLE,)		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (rozdrobniony) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2238.22 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 339.34 g; W tym cukry: 64.22 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sód: 3255.59 mg;	Wartość energetyczna: 2259.12 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 361.60 g; W tym cukry: 81.10 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sód: 2716.98 mg;	Wartość energetyczna: 2232.62 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 322.67 g; W tym cukry: 81.77 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sód: 2444.19 mg;	Wartość energetyczna: 1970.26 kcal; Białko ogółem: 86.29 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 288.05 g; W tym cukry: 39.92 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sód: 2773.49 mg;	Wartość energetyczna: 2132.52 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 59.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 327.01 g; W tym cukry: 81.34 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sód: 2491.38 mg;	Wartość energetyczna: 1811.93 kcal; Białko ogółem: 75.03 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 258.05 g; W tym cukry: 78.33 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sód: 2018.80 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
2026-08-14 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Arbuz 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 100 g	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>) Arbuz 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Arbuz 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 100 g
	II ŚN			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Obiad	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</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 tartą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</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 tartą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</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 tartą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet rybny (Łosoś) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	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: 2222.05 kcal; Białko ogółem: 77.06 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 352.13 g; W tym cukry: 99.61 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sód: 2199.80 mg;	Wartość energetyczna: 2321.87 kcal; Białko ogółem: 82.43 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 378.93 g; W tym cukry: 118.46 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sód: 1761.47 mg;	Wartość energetyczna: 2284.45 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 356.30 g; W tym cukry: 115.60 g; Błonnik pok.: 19.88 g; Sód: 1511.60 mg;	Wartość energetyczna: 1867.20 kcal; Białko ogółem: 81.08 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 281.66 g; W tym cukry: 51.68 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sód: 2151.22 mg;	Wartość energetyczna: 2273.27 kcal; Białko ogółem: 79.52 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 365.13 g; W tym cukry: 117.74 g; Błonnik pok.: 18.78 g; Sód: 1531.07 mg;	Wartość energetyczna: 1840.68 kcal; Białko ogółem: 63.50 g; Tłuszcz: 54.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 283.01 g; W tym cukry: 115.36 g; Błonnik pok.: 15.41 g; Sód: 1052.77 mg;

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
2026-08-15 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz z żółdków drobiowych* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 250 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * (rozdrobniona) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2235.45 kcal; Białko ogółem: 80.58 g; Tłuszcz: 69.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 342.42 g; W tym cukry: 71.76 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sód: 3654.67 mg;	Wartość energetyczna: 2152.16 kcal; Białko ogółem: 79.41 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 358.93 g; W tym cukry: 90.44 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sód: 2666.04 mg;	Wartość energetyczna: 2265.06 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 350.92 g; W tym cukry: 108.20 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sód: 2910.41 mg;	Wartość energetyczna: 1838.35 kcal; Białko ogółem: 73.69 g; Tłuszcz: 49.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 305.66 g; W tym cukry: 61.36 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sód: 2723.69 mg;	Wartość energetyczna: 2137.61 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz: 54.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 349.15 g; W tym cukry: 108.47 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sód: 2502.14 mg;	Wartość energetyczna: 1716.70 kcal; Białko ogółem: 62.64 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 265.47 g; W tym cukry: 105.55 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sód: 1998.60 mg;

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ D03 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
2026-08-16 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Ser topiony 40 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g
	II śN			Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u> ,)			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Mizeria 200 g (<u>MLE</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Mizeria 200 g (<u>MLE</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Mizeria 200 g (<u>MLE</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 250 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (rozdrobnione) 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Sos własny* 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>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 pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 40 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2094.74 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 325.64 g; W tym cukry: 61.51 g; Błonnik pok.: 18.88 g; Sód: 3263.44 mg;	Wartość energetyczna: 2073.66 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 41.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 332.99 g; W tym cukry: 76.01 g; Błonnik pok.: 15.85 g; Sód: 2284.29 mg;	Wartość energetyczna: 1920.83 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 296.24 g; W tym cukry: 79.94 g; Błonnik pok.: 17.24 g; Sód: 2288.67 mg;	Wartość energetyczna: 1659.83 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 39.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 260.62 g; W tym cukry: 39.38 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sód: 2628.90 mg;	Wartość energetyczna: 1945.19 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 41.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 297.29 g; W tym cukry: 75.29 g; Błonnik pok.: 14.77 g; Sód: 2241.09 mg;	Wartość energetyczna: 1611.97 kcal; Białko ogółem: 78.70 g; Tłuszcz: 46.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 222.64 g; W tym cukry: 72.30 g; Błonnik pok.: 11.60 g; Sód: 1715.93 mg;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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