

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowod nów	CH- TYCHY MIEJ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CH- TYCHY MIEJ D07 Bogatobiałkowa	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
2026-09-28 poniedziałek	Śniadanie	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>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salatka z fasoli, ogórka kiszzonego 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>) 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>) 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 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	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) 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>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salatka z fasoli, ogórka kiszzonego i sałaty 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 80 g	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>) 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>) 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>) 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>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)			
	Obiad	Dyniowa z 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	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Dyniowa z 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	Dyniowa z 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	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 150 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z 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	Dyniowa z 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	Dyniowa z 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		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 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 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 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna 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 2 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	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 Salata 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 Salata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2160.27 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 354.34 g; W tym cukry: 78.56 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sód: 3141.91 mg;	Wartość energetyczna: 2204.94 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 364.02 g; W tym cukry: 97.87 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sód: 2064.78 mg;	Wartość energetyczna: 1759.73 kcal; Białko ogółem: 77.83 g; Tłuszcz: 48.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 282.30 g; W tym cukry: 50.83 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sód: 2142.28 mg;	Wartość energetyczna: 2129.92 kcal; Białko ogółem: 85.05 g; Tłuszcz: 43.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 363.92 g; W tym cukry: 97.75 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sód: 2379.88 mg;	Wartość energetyczna: 2426.21 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 371.21 g; W tym cukry: 103.57 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sód: 2377.31 mg;	Wartość energetyczna: 2165.67 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 56.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 341.26 g; W tym cukry: 99.25 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sód: 2365.71 mg;	Wartość energetyczna: 2089.34 kcal; Białko ogółem: 82.65 g; Tłuszcz: 52.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 333.02 g; W tym cukry: 101.25 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sód: 1874.38 mg;	Wartość energetyczna: 1795.82 kcal; Białko ogółem: 72.91 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 268.22 g; W tym cukry: 98.26 g; Błonnik pok.: 16.92 g; Sód: 1521.17 mg;

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowoda nów	CH- TYCHY MIEJ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CH- TYCHY MIEJ D07 Bogatobiałkowa	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
2026-09-29 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Złociста drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,par zony 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 ZYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Złociста drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,par zony 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 ZYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Szynka Złociста drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,par zony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Złociста drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,par zony 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 ZYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Złociста drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,par zony w osłonce niejadalnej. 60 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 ZYT, 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 ZYT, 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		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	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 własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźcą kurczaka 80 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	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 własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	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 własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona (rozdrobniona) 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Podpiymyki 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 mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 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>) Salata zielona 35 g	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>) Salata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 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 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g	Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 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>) Salata 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 60 g (<u>MLE.</u>) Salata 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>) Salata zielona 35 g
	Wartość energetyczna: 2216.54 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 358.83 g; W tym cukry: 71.90 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sód: 2861.51 mg;	Wartość energetyczna: 2264.10 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 49.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 367.94 g; W tym cukry: 73.90 g; Błonnik pok.: 17.02 g; Sód: 2189.86 mg;	Wartość energetyczna: 1932.83 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz: 51.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 310.44 g; W tym cukry: 45.26 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sód: 2310.84 mg;	Wartość energetyczna: 2125.44 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 38.48 g; Kw. tł. nasy.: 11.80 g; Węglowodany ogółem: 363.57 g; W tym cukry: 73.77 g; Błonnik pok.: 16.88 g; Sód: 2154.19 mg;	Wartość energetyczna: 2423.76 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 379.91 g; W tym cukry: 81.57 g; Błonnik pok.: 17.06 g; Sód: 2492.26 mg;	Wartość energetyczna: 2220.27 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 55.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 350.62 g; W tym cukry: 86.88 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sód: 1969.92 mg;	Wartość energetyczna: 2173.50 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 49.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 350.39 g; W tym cukry: 87.73 g; Błonnik pok.: 18.94 g; Sód: 1962.46 mg;	Wartość energetyczna: 1790.53 kcal; Białko ogółem: 74.77 g; Tłuszcz: 43.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 282.22 g; W tym cukry: 85.33 g; Błonnik pok.: 16.19 g; Sód: 1464.69 mg;	

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowoda nów	CH- TYCHY MIEJ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CH- TYCHY MIEJ D07 Bogatobiałkowa	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
2026-09-30 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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.) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g	
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Budyń o smaku waniliowym z/c 300 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)		
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet drobiowy (rozdrobniony) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem 200 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Buraczki gotowane plasty 80 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Buraczki gotowane plasty 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Buraczki gotowane plasty 80 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Buraczki gotowane plasty 80 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Buraczki gotowane plasty 80 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Buraczki gotowane plasty 80 g	
		Wartość energetyczna: 1926.77 kcal; Białko ogółem: 71.95 g; Tłuszcz: 43.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 332.61 g; W tym cukry: 65.87 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sód: 2982.88 mg;	Wartość energetyczna: 2113.89 kcal; Białko ogółem: 76.34 g; Tłuszcz: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 354.96 g; W tym cukry: 86.57 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sód: 2402.70 mg;	Wartość energetyczna: 1711.17 kcal; Białko ogółem: 74.62 g; Tłuszcz: 42.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 288.51 g; W tym cukry: 48.20 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sód: 2601.41 mg;	Wartość energetyczna: 2070.49 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz: 45.61 g; Kw. tł. nasy.: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 354.82 g; W tym cukry: 86.45 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sód: 2417.10 mg;	Wartość energetyczna: 2518.57 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 406.72 g; W tym cukry: 117.03 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sód: 2824.62 mg;	Wartość energetyczna: 2033.22 kcal; Białko ogółem: 78.65 g; Tłuszcz: 46.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 340.75 g; W tym cukry: 101.21 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sód: 2233.18 mg;	Wartość energetyczna: 2099.34 kcal; Białko ogółem: 76.00 g; Tłuszcz: 52.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 345.18 g; W tym cukry: 104.60 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sód: 2238.80 mg;	Wartość energetyczna: 1748.34 kcal; Białko ogółem: 64.86 g; Tłuszcz: 50.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 269.48 g; W tym cukry: 102.30 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sód: 1746.37 mg;

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowoda nów	CH- TYCHY MIEJ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CH- TYCHY MIEJ D07 Bogatobiałkowa	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
2026-10-01 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Filet zapiekany drobiowy (mielona) 40 g (MLE.)
	II śN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL. GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL. GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL. GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemniaczana * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* (rozdrobnione) 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g		
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)							
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser topiony 40 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Salata zielona 35 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Salata zielona 35 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.)	Salata zielona 35 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.)	Salata zielona 35 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.)
		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: 2259.93 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 337.74 g; W tym cukry: 79.36 g; Błonnik pok.: 20.18 g; Sód: 2412.58 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: 2216.53 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 337.60 g; W tym cukry: 79.24 g; Błonnik pok.: 20.18 g; Sód: 2426.98 mg;	Wartość energetyczna: 2406.42 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 357.45 g; W tym cukry: 95.30 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sód: 2548.65 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: 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 D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowoda nów	CH- TYCHY MIEJ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CH- TYCHY MIEJ D07 Bogatobiałkowa	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
2026-10-03 sobota	Śniadanie	Płatki 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 (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki 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>)	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 kiszzonego 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>)	Płatki 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 60 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>)	Płatki 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 (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki 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>)	Płatki 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>)		Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>)	Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos 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 tarta 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 * 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 tarta 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 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 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	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt		
2026-10-03 sobota	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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2278.70 kcal; Białko ogółem: 76.19 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 340.40 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sód: 4925.34 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: 1864.01 kcal; Białko ogółem: 84.62 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 280.12 g; W tym cukry: 41.89 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sód: 3053.47 mg;	Wartość energetyczna: 2109.21 kcal; Białko ogółem: 85.20 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 15.59 g; Węglowodany ogółem: 336.49 g; W tym cukry: 81.16 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sód: 2885.74 mg;	Wartość energetyczna: 2285.24 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 340.22 g; W tym cukry: 83.20 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sód: 3277.45 mg;	Wartość energetyczna: 2366.53 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 330.89 g; W tym cukry: 106.59 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sód: 3194.81 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 D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowoda nów	CH- TYCHY MIEJ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CH- TYCHY MIEJ D07 Bogatobiałkowa	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
2026-10-04 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</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 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</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 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (<u>MLE.</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 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 100 g (<u>MLE.</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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN			Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)		Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)		Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona (mielona) 30 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 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 * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Podudzie z kurczaka gotowane 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 * 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		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
Kolejacja	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: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salata 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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, 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: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salata 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: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata 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: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata 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: 2217.61 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 343.50 g; W tym cukry: 87.68 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sód: 2411.48 mg;	Wartość energetyczna: 1819.56 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 255.19 g; W tym cukry: 36.77 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sód: 2749.59 mg;	Wartość energetyczna: 2174.21 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 51.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 343.36 g; W tym cukry: 87.56 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sód: 2425.88 mg;	Wartość energetyczna: 2318.58 kcal; Białko ogółem: 111.81 g; Tłuszcz: 58.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 350.25 g; W tym cukry: 88.64 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sód: 2875.29 mg;	Wartość energetyczna: 2266.33 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 85.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 285.81 g; W tym cukry: 76.03 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sód: 2784.34 mg;	Wartość energetyczna: 2087.80 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 56.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 308.45 g; W tym cukry: 86.96 g; Błonnik pok.: 19.44 g; Sód: 2439.08 mg;	Wartość energetyczna: 1526.04 kcal; Białko ogółem: 70.04 g; Tłuszcz: 39.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 232.18 g; W tym cukry: 84.89 g; Błonnik pok.: 16.33 g; Sód: 1844.58 mg;

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowoda nów	CH- TYCHY MIEJ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CH- TYCHY MIEJ D07 Bogatobiałkowa	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
2026-10-05 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Platki 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 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>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Platki 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 60 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>) Platki 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>) Platki 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 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>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)		
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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 PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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 PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>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>) Twarożek z papryką 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>) Twarożek z koperkiem 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>) Twarożek z papryką 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 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>) Twarożek z koperkiem 100 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>) Twarożek z papryką 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>) 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 PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g
	Wartość energetyczna: 1947.34 kcal; Białko ogółem: 61.48 g; Tłuszcz: 45.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 342.88 g; W tym cukry: 75.87 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sód: 2530.67 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: 1772.96 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 43.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 287.45 g; W tym cukry: 42.33 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sód: 2365.68 mg;	Wartość energetyczna: 2018.57 kcal; Białko ogółem: 71.91 g; Tłuszcz: 43.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 348.84 g; W tym cukry: 82.69 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sód: 1974.51 mg;	Wartość energetyczna: 2299.88 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 363.05 g; W tym cukry: 83.27 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sód: 2452.67 mg;	Wartość energetyczna: 2012.74 kcal; Białko ogółem: 69.23 g; Tłuszcz: 51.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 333.45 g; W tym cukry: 82.01 g; Błonnik pok.: 18.11 g; Sód: 1831.47 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 D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowod nów	CH- TYCHY MIEJ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CH- TYCHY MIEJ D07 Bogatobiałkowa	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
2026-10-06 wtorek	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>) Pasta z ryby gotowanej (łosos) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</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>) Pasta z ryby gotowanej (łosos) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosos) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosos) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosos) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosos) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosos) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g	
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
2026-10-06 wtorek	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem droбно tarta 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem droбно tarta 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem droбно tarta 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa (rozdrobniona) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)							
2026-10-06 wtorek	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 Sopocka 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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki gotowane plastry 80 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka 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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 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 Sopocka 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 Sopocka 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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (mielona) 40 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki gotowane plastry 80 g
		Wartość energetyczna: 2357.53 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 381.95 g; W tym cukry: 72.93 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sód: 3067.13 mg;	Wartość energetyczna: 2364.66 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 371.61 g; W tym cukry: 73.88 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sód: 2561.01 mg;	Wartość energetyczna: 2034.93 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 324.32 g; W tym cukry: 57.23 g; Błonnik pok.: 38.17 g; Sód: 2690.03 mg;	Wartość energetyczna: 2321.26 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 371.47 g; W tym cukry: 73.76 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sód: 2575.41 mg;	Wartość energetyczna: 2524.95 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 392.03 g; W tym cukry: 89.03 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sód: 2814.23 mg;	Wartość energetyczna: 2403.43 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 373.72 g; W tym cukry: 96.54 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sód: 2339.81 mg;	Wartość energetyczna: 2274.06 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 354.06 g; W tym cukry: 87.71 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sód: 2333.61 mg;	Wartość energetyczna: 1834.81 kcal; Białko ogółem: 77.77 g; Tłuszcz: 55.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 267.10 g; W tym cukry: 85.03 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sód: 1802.65 mg;

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowoda nów	CH- TYCHY MIEJ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CH- TYCHY MIEJ D07 Bogatobiałkowa	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
2026-10-07 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryz 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	Ryz 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 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	Ryz na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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	Ryz 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 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryz na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryz 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>) Ryz 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			Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)		Polędwica 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 Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g 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 koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Dyńia z wody z ziołami 200 g 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 koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g 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 koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Dyńia z wody z ziołami 200 g 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 koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g 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 koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Dyńia z wody z ziołami 200 g 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 koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Dyńia z wody z ziołami 200 g 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 koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Dyńia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)				
Kolacja		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 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 b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 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 60 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>) Pomidor 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>) 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: 2116.55 kcal; Białko ogółem: 82.19 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 329.21 g; W tym cukry: 71.04 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sód: 4255.34 mg;	Wartość energetyczna: 2082.63 kcal; Białko ogółem: 90.54 g; Tłuszcz: 42.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 345.20 g; W tym cukry: 92.10 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sód: 2304.33 mg;	Wartość energetyczna: 1577.23 kcal; Białko ogółem: 84.83 g; Tłuszcz: 43.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 237.61 g; W tym cukry: 17.50 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sód: 3801.14 mg;	Wartość energetyczna: 2039.23 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 37.35 g; Kw. tł. nasy.: 10.71 g; Węglowodany ogółem: 345.06 g; W tym cukry: 91.98 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sód: 2318.73 mg;	Wartość energetyczna: 2180.55 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 44.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 348.65 g; W tym cukry: 94.10 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sód: 2713.95 mg;	Wartość energetyczna: 2055.90 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 50.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 325.68 g; W tym cukry: 93.24 g; Błonnik pok.: 16.40 g; Sód: 3268.31 mg;	Wartość energetyczna: 2047.83 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 44.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 332.54 g; W tym cukry: 101.43 g; Błonnik pok.: 18.64 g; Sód: 2162.73 mg;	Wartość energetyczna: 1743.06 kcal; Białko ogółem: 77.95 g; Tłuszcz: 42.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 266.72 g; W tym cukry: 99.94 g; Błonnik pok.: 16.40 g; Sód: 1725.83 mg;

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowoda nów	CH- TYCHY MIEJ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CH- TYCHY MIEJ D07 Bogatobiałkowa	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
2026-10-08 czwartek	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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</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 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: GLUPSZ, 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</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 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, 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 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 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g	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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 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: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g
	II śN			Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)		Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>)	Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 250 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (rozdrobniony) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata 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: 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: 2215.72 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 54.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 361.46 g; W tym cukry: 80.98 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sód: 2731.38 mg;	Wartość energetyczna: 2391.24 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 365.49 g; W tym cukry: 83.02 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sód: 3127.01 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: 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 D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowod nów	CH- TYCHY MIEJ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CH- TYCHY MIEJ D07 Bogatobiałkowa	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
2026-10-09 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Śliwka szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ, MLE.) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Papryka świeża 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ, MLE.) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ, MLE.) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE.) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Śliwka szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE.) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN			Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.)		Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		
	Obiad	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka żydowska z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka żydowska z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka żydowska z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet rybny (Łosoś) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 250 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet rybny (Łosoś) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		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 (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ, MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2167.49 kcal; Białko ogółem: 77.59 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 336.94 g; W tym cukry: 86.11 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sód: 2716.20 mg;	Wartość energetyczna: 2476.67 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 409.75 g; W tym cukry: 142.00 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sód: 1810.25 mg;	Wartość energetyczna: 1816.15 kcal; Białko ogółem: 82.59 g; Tłuszcz: 59.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 266.24 g; W tym cukry: 37.63 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sód: 2669.50 mg;	Wartość energetyczna: 2367.17 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; Węglowodany ogółem: 410.76 g; W tym cukry: 141.54 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sód: 2110.31 mg;	Wartość energetyczna: 2601.29 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 411.51 g; W tym cukry: 142.22 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sód: 2172.97 mg;	Wartość energetyczna: 2348.89 kcal; Białko ogółem: 81.72 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 369.96 g; W tym cukry: 125.95 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sód: 2027.00 mg;	Wartość energetyczna: 2428.07 kcal; Białko ogółem: 83.15 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 395.95 g; W tym cukry: 141.28 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sód: 1579.85 mg;	Wartość energetyczna: 1995.48 kcal; Białko ogółem: 67.13 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 313.83 g; W tym cukry: 138.89 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sód: 1101.55 mg;

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowoda nów	CH- TYCHY MIEJ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CH- TYCHY MIEJ D07 Bogatobiałkowa	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
2026-10-10 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.par z w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</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.</u> <u>MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, 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.</u> <u>MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</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.</u> <u>MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</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>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.par z w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</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.</u> <u>MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</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.</u> <u>MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku waniliowym z/c 300 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz z żóładków drobiowych* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * (rozdrobiona) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * (rozdrobiona) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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		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 ZYT.</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: GLUPSZ, JAJ. SEL, GOR.</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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE,może zawierać: GLUPSZ, JAJ. SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE,może zawierać: GLUPSZ, JAJ. SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE,może zawierać: GLUPSZ, JAJ. SEL, GOR.</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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE,może zawierać: GLUPSZ, JAJ. SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE,może zawierać: GLUPSZ, JAJ. SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE,może zawierać: GLUPSZ, JAJ. SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE,może zawierać: GLUPSZ, JAJ. SEL, GOR.</u>) 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: 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: 2108.76 kcal; Białko ogółem: 79.27 g; Tłuszcz: 47.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 358.79 g; W tym cukry: 90.32 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sód: 2680.44 mg;	Wartość energetyczna: 2555.62 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 414.25 g; W tym cukry: 128.64 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sód: 3220.99 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: 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 Z.ogr.łatwoprzys.węglowoda nów	CH- TYCHY MIEJ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CH- TYCHY MIEJ D07 Bogatobiałkowa	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02/1/M Dziecięca 1-3 mielona
2026-10-11 niedziela	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>) Ser topiony 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 130 g (<u>GLU 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, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU 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, 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Twarożek z koperkiem 100 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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	
	II SN			Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>)		Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta biała gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 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>) Kapusta biała gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 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>) Kapusta biała gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Schab gotowany (rozdrobniony) 60 g Sos własny* 100 ml (<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 pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 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 b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 60 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 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 Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2147.84 kcal; Białko ogółem: 77.37 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 333.16 g; W tym cukry: 65.61 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sód: 3263.08 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.: 21.33 g; Sód: 2284.29 mg;	Wartość energetyczna: 1712.93 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 42.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 268.14 g; W tym cukry: 43.48 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sód: 2628.54 mg;	Wartość energetyczna: 2030.26 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Tłuszcz: 37.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 332.85 g; W tym cukry: 75.89 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sód: 2298.69 mg;	Wartość energetyczna: 2177.52 kcal; Białko ogółem: 116.89 g; Tłuszcz: 44.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 335.62 g; W tym cukry: 77.38 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sód: 2701.25 mg;	Wartość energetyczna: 1973.93 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 46.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 303.76 g; W tym cukry: 84.04 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sód: 2288.31 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.: 20.25 g; Sód: 2241.09 mg;	Wartość energetyczna: 1542.22 kcal; Białko ogółem: 83.95 g; Tłuszcz: 38.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 219.09 g; W tym cukry: 72.28 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sód: 1717.10 mg;

Oznaczenia wskaźników odż.:

*Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,*