Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CH- TYCHY MIEJ D07 Bogatobiałkowa	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca
2026-10-12 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z natką pietruszki 60 g (***RYB, MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z natką pietruszki 60 g (***RYB, MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z natką pietruszki 60 g (***RYB, MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z natką pietruszki 60 g (***RYB, MLE,***) Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z natką pietruszki 100 g (***RYB, MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z natką pietruszki 60 g (***RYB, MLE,***) Pomidor 80 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g (***GLU PSZ, MLE,***) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 3 szt (***JAJ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g (***GLU PSZ, MLE,***) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (***SOJ,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (***SOJ,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (***SOJ,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (***SOJ,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (***SOJ,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (***SOJ,***) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 1999.11 kcal; Białko ogółem: 77.85 g; Tłuszcz: 53.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 321.69 g; W tym cukry: 63.15 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sód: 3172.30 mg;	Wartość energetyczna: 2183.05 kcal; Białko ogółem: 82.68 g; Tłuszcz: 52.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 362.61 g; W tym cukry: 108.10 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sód: 2610.67 mg;	Wartość energetyczna: 1748.88 kcal; Białko ogółem: 77.55 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 275.35 g; W tym cukry: 44.51 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sód: 2587.51 mg;	Wartość energetyczna: 2130.28 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 44.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.87 g; Węglowodany ogółem: 367.52 g; W tym cukry: 107.47 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sód: 2610.11 mg;	Wartość energetyczna: 2235.52 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 324.96 g; W tym cukry: 60.80 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sód: 2900.01 mg;	Wartość energetyczna: 2150.31 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 347.16 g; W tym cukry: 103.59 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sód: 2355.10 mg;

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CH- TYCHY MIEJ D07 Bogatobiałkowa	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca
2026-10-13 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,***) Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Solferino z ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (***GLU PSZ,***) Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (***GLU PSZ,***) Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Dynia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (***GLU PSZ,***) Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Dynia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (***GLU PSZ,***) Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (***GLU PSZ,***) Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Dynia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (***SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (***SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (***SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (***SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (***SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (***SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2284.21 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 341.50 g; W tym cukry: 60.64 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sód: 3333.51 mg;	Wartość energetyczna: 2256.01 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 52.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 361.02 g; W tym cukry: 87.47 g; Błonnik pok.: 18.10 g; Sód: 2755.78 mg;	Wartość energetyczna: 1938.43 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 56.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 295.99 g; W tym cukry: 42.38 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sód: 2815.52 mg;	Wartość energetyczna: 2117.36 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 40.73 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; Węglowodany ogółem: 356.65 g; W tym cukry: 87.33 g; Błonnik pok.: 17.96 g; Sód: 2720.11 mg;	Wartość energetyczna: 2309.40 kcal; Białko ogółem: 108.02 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 343.56 g; W tym cukry: 57.58 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sód: 3081.64 mg;	Wartość energetyczna: 2199.01 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 54.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 341.88 g; W tym cukry: 109.13 g; Błonnik pok.: 18.64 g; Sód: 2624.68 mg;

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CH- TYCHY MIEJ D07 Bogatobiałkowa	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca
2026-10-14 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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,***) Pasta z fasoli 60 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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 Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***) Pasta z fasoli 80 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Grysikowa * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Grysikowa * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)
	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,***) Filet zapiekany drobiowy 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,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 1999.31 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz: 41.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 347.76 g; W tym cukry: 69.67 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sód: 3004.11 mg;	Wartość energetyczna: 2012.67 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 40.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 337.01 g; W tym cukry: 83.54 g; Błonnik pok.: 18.18 g; Sód: 2195.81 mg;	Wartość energetyczna: 1600.56 kcal; Białko ogółem: 77.75 g; Tłuszcz: 34.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 273.67 g; W tym cukry: 46.37 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sód: 2336.88 mg;	Wartość energetyczna: 1969.27 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 35.68 g; Kw. tł. nasy.: 11.82 g; Węglowodany ogółem: 336.87 g; W tym cukry: 83.42 g; Błonnik pok.: 18.18 g; Sód: 2210.21 mg;	Wartość energetyczna: 2011.52 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 43.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 319.80 g; W tym cukry: 62.57 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sód: 2331.50 mg;	Wartość energetyczna: 2235.82 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 44.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 379.94 g; W tym cukry: 120.16 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sód: 2260.19 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CH- TYCHY MIEJ D07 Bogatobiałkowa	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca
2026-10-15 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 250 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 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,***) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (***SOJ, MLE,***) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (***MLE, SEL,***)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (***SOJ, MLE,***) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (***MLE, SEL,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (***SOJ, MLE,***) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (***MLE, SEL,***)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (***SOJ, MLE,***) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (***MLE, SEL,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 60 g (***SOJ, MLE,***) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (***MLE, SEL,***)	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,***) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (***SOJ, MLE,***) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (***MLE, SEL,***)
		Wartość energetyczna: 1960.85 kcal; Białko ogółem: 75.96 g; Tłuszcz: 38.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 344.84 g; W tym cukry: 63.42 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sód: 2612.94 mg;	Wartość energetyczna: 2099.13 kcal; Białko ogółem: 83.78 g; Tłuszcz: 39.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 364.09 g; W tym cukry: 80.64 g; Błonnik pok.: 19.09 g; Sód: 1998.19 mg;	Wartość energetyczna: 1681.69 kcal; Białko ogółem: 75.27 g; Tłuszcz: 36.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 291.02 g; W tym cukry: 42.13 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sód: 2177.51 mg;	Wartość energetyczna: 2055.73 kcal; Białko ogółem: 83.64 g; Tłuszcz: 35.16 g; Kw. tł. nasy.: 11.70 g; Węglowodany ogółem: 363.95 g; W tym cukry: 80.52 g; Błonnik pok.: 19.09 g; Sód: 2012.59 mg;	Wartość energetyczna: 2180.97 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 45.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 354.99 g; W tym cukry: 68.66 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sód: 2268.70 mg;	Wartość energetyczna: 1969.13 kcal; Białko ogółem: 81.71 g; Tłuszcz: 40.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 331.20 g; W tym cukry: 83.75 g; Błonnik pok.: 19.18 g; Sód: 1836.59 mg;

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CH- TYCHY MIEJ D07 Bogatobiałkowa	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca
2026-10-16 piątek	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,***) Pasta z jaj 60 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj 60 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj 60 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj 100 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj 60 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 80 g
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)		Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)	
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 80 g (***GLU PSZ,***) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Śliwka szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Śliwka szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2178.87 kcal; Białko ogółem: 83.73 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 343.96 g; W tym cukry: 98.84 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sód: 2269.36 mg;	Wartość energetyczna: 2377.83 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 360.28 g; W tym cukry: 104.75 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sód: 2006.96 mg;	Wartość energetyczna: 2003.50 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 59.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 304.62 g; W tym cukry: 62.12 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sód: 2113.67 mg;	Wartość energetyczna: 2287.81 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 360.65 g; W tym cukry: 104.30 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sód: 2304.88 mg;	Wartość energetyczna: 2470.29 kcal; Białko ogółem: 116.89 g; Tłuszcz: 71.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 353.35 g; W tym cukry: 78.56 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sód: 2062.28 mg;	Wartość energetyczna: 2220.47 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 64.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 333.72 g; W tym cukry: 106.25 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sód: 1771.86 mg;

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CH- TYCHY MIEJ D07 Bogatobiałkowa	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca
2026-10-17 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Pasztet z soczewicy * 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pasztet z soczewicy * 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)
	II ŚN			Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***)		Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***)	Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) 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 granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) 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,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2268.44 kcal; Białko ogółem: 80.06 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 361.31 g; W tym cukry: 70.68 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sód: 2855.06 mg;	Wartość energetyczna: 2286.81 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 361.14 g; W tym cukry: 87.37 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sód: 2536.25 mg;	Wartość energetyczna: 1879.52 kcal; Białko ogółem: 82.18 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 286.95 g; W tym cukry: 46.75 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sód: 2678.87 mg;	Wartość energetyczna: 2243.41 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 57.41 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 361.00 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sód: 2550.65 mg;	Wartość energetyczna: 2311.19 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sód: 2946.01 mg;	Wartość energetyczna: 2318.23 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 71.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 341.42 g; W tym cukry: 86.07 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sód: 2405.32 mg;

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CH- TYCHY MIEJ D07 Bogatobiałkowa	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca
2026-10-18 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 80 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 80 g
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***)		Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Podudzie z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g 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
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2253.54 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 313.85 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sód: 3236.95 mg;	Wartość energetyczna: 2182.44 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 323.60 g; W tym cukry: 78.62 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sód: 2751.27 mg;	Wartość energetyczna: 1954.03 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 65.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 268.86 g; W tym cukry: 52.26 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sód: 2693.55 mg;	Wartość energetyczna: 2139.04 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 53.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 323.46 g; W tym cukry: 78.50 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sód: 2765.67 mg;	Wartość energetyczna: 2283.57 kcal; Białko ogółem: 118.87 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 300.44 g; W tym cukry: 69.27 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sód: 2870.26 mg;	Wartość energetyczna: 2102.44 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 295.41 g; W tym cukry: 85.83 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sód: 2629.67 mg;

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CH- TYCHY MIEJ D07 Bogatobiałkowa	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca
2026-10-19 poniedziałek	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,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 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,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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 JĘCZ,***) Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)				Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (***GLU PSZ, JAJ, S02,***)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2342.63 kcal; Białko ogółem: 76.99 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 392.45 g; W tym cukry: 82.57 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sód: 3124.78 mg;	Wartość energetyczna: 2230.04 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 41.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 392.67 g; W tym cukry: 92.35 g; Błonnik pok.: 16.11 g; Sód: 1999.78 mg;	Wartość energetyczna: 1979.23 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 316.73 g; W tym cukry: 52.76 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sód: 2411.72 mg;	Wartość energetyczna: 2186.64 kcal; Białko ogółem: 80.01 g; Tłuszcz: 36.80 g; Kw. tł. nasy.: 11.92 g; Węglowodany ogółem: 392.53 g; W tym cukry: 92.23 g; Błonnik pok.: 16.11 g; Sód: 2014.18 mg;	Wartość energetyczna: 2332.76 kcal; Białko ogółem: 108.50 g; Tłuszcz: 52.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 372.61 g; W tym cukry: 75.79 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sód: 2403.30 mg;	Wartość energetyczna: 2552.03 kcal; Białko ogółem: 83.44 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 425.32 g; W tym cukry: 123.01 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sód: 2387.58 mg;

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CH- TYCHY MIEJ D07 Bogatobiałkowa	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca
2026-10-20 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (***SOJ,***) Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (***SOJ,***) Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (***SOJ,***) Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (***SOJ,***) Ogórek świeży 80 g
	II ŚN			Wafle ryżowe 30 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Wafle ryżowe 30 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kotlet drobiowy panierowany 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kotlet drobiowy panierowany 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Buraczki gotowane plastry 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Buraczki gotowane plastry 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Buraczki gotowane plastry 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Buraczki gotowane plastry 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Buraczki gotowane plastry 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Buraczki gotowane plastry 80 g
		Wartość energetyczna: 2230.87 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz: 77.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 326.21 g; W tym cukry: 68.92 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sód: 2807.27 mg;	Wartość energetyczna: 2109.66 kcal; Białko ogółem: 88.70 g; Tłuszcz: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 338.01 g; W tym cukry: 88.46 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sód: 2322.88 mg;	Wartość energetyczna: 1920.19 kcal; Białko ogółem: 82.09 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 286.99 g; W tym cukry: 45.46 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sód: 2207.22 mg;	Wartość energetyczna: 2021.57 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 40.38 g; Kw. tł. nasy.: 11.47 g; Węglowodany ogółem: 337.46 g; W tym cukry: 87.93 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sód: 2818.64 mg;	Wartość energetyczna: 2368.04 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 319.47 g; W tym cukry: 66.43 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sód: 2425.71 mg;	Wartość energetyczna: 2299.67 kcal; Białko ogółem: 81.20 g; Tłuszcz: 78.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 333.27 g; W tym cukry: 85.93 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sód: 1993.47 mg;

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CH- TYCHY MIEJ D07 Bogatobiałkowa	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca
2026-10-21 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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,***) Paprykarz szczeciński 60 g (***RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) 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 b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Paprykarz szczeciński 60 g (***RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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 Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 60 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Paprykarz szczeciński 100 g (***RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 60 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 80 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Surówka z marchwi i chrzanu 200 g (***MLE, S02,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Surówka z marchwi i chrzanu 200 g (***MLE, S02,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Surówka z marchwi i chrzanu 200 g (***MLE, S02,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)	Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)	Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)
	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,***) Serek homo. naturalny 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 homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2275.27 kcal; Białko ogółem: 79.67 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 358.68 g; W tym cukry: 65.61 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sód: 2923.09 mg;	Wartość energetyczna: 2378.80 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 383.10 g; W tym cukry: 68.81 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sód: 2213.42 mg;	Wartość energetyczna: 2040.26 kcal; Białko ogółem: 77.69 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 321.38 g; W tym cukry: 41.45 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sód: 2446.66 mg;	Wartość energetyczna: 2335.40 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 382.96 g; W tym cukry: 68.69 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sód: 2227.82 mg;	Wartość energetyczna: 2434.73 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 74.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 356.98 g; W tym cukry: 45.80 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sód: 2543.61 mg;	Wartość energetyczna: 2273.80 kcal; Białko ogółem: 86.44 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 363.66 g; W tym cukry: 82.37 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sód: 2014.82 mg;

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CH- TYCHY MIEJ D07 Bogatobiałkowa	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca
2026-10-22 czwartek	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,***) Pomidor 80 g Pasztet z soczewicy * 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	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,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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 JĘCZ,***) Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Pasztet z soczewicy * 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 100 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) 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	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2136.82 kcal; Białko ogółem: 79.60 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 348.08 g; W tym cukry: 56.21 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sód: 2700.69 mg;	Wartość energetyczna: 2116.80 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Tłuszcz: 45.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 347.77 g; W tym cukry: 72.80 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sód: 2213.13 mg;	Wartość energetyczna: 1765.80 kcal; Białko ogółem: 83.63 g; Tłuszcz: 43.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 283.86 g; W tym cukry: 37.55 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sód: 2446.26 mg;	Wartość energetyczna: 2073.40 kcal; Białko ogółem: 87.89 g; Tłuszcz: 40.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 347.63 g; W tym cukry: 72.68 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sód: 2227.53 mg;	Wartość energetyczna: 2149.21 kcal; Białko ogółem: 103.59 g; Tłuszcz: 50.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 328.59 g; W tym cukry: 52.35 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sód: 2618.21 mg;	Wartość energetyczna: 2199.23 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 56.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 336.23 g; W tym cukry: 76.84 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sód: 2171.91 mg;

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CH- TYCHY MIEJ D07 Bogatobiałkowa	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca
2026-10-23 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) 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 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g (***SEL,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g (***SEL,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj 60 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj 60 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj 60 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połaczonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj 100 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj 60 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2219.02 kcal; Białko ogółem: 77.46 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 345.21 g; W tym cukry: 95.93 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sód: 2755.57 mg;	Wartość energetyczna: 2403.28 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 361.08 g; W tym cukry: 108.78 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sód: 2123.75 mg;	Wartość energetyczna: 1804.08 kcal; Białko ogółem: 82.30 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 254.14 g; W tym cukry: 27.63 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sód: 2524.04 mg;	Wartość energetyczna: 2295.35 kcal; Białko ogółem: 88.09 g; Tłuszcz: 61.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 360.68 g; W tym cukry: 108.32 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sód: 2328.47 mg;	Wartość energetyczna: 2295.04 kcal; Białko ogółem: 104.72 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 310.07 g; W tym cukry: 55.81 g; Błonnik pok.: 16.83 g; Sód: 2454.45 mg;	Wartość energetyczna: 2231.52 kcal; Białko ogółem: 83.46 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 331.69 g; W tym cukry: 113.65 g; Błonnik pok.: 19.28 g; Sód: 2158.97 mg;

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CH- TYCHY MIEJ D07 Bogatobiałkowa	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca
2026-10-24 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (***SEL,***) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Maślanka 150 ml (***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,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2079.81 kcal; Białko ogółem: 78.07 g; Tłuszcz: 50.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 350.09 g; W tym cukry: 72.69 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sód: 3326.46 mg;	Wartość energetyczna: 2099.09 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 44.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 351.95 g; W tym cukry: 79.47 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sód: 2549.14 mg;	Wartość energetyczna: 1726.88 kcal; Białko ogółem: 74.27 g; Tłuszcz: 39.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 298.59 g; W tym cukry: 52.28 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sód: 2690.31 mg;	Wartość energetyczna: 2055.69 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 40.23 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 351.81 g; W tym cukry: 79.35 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sód: 2563.54 mg;	Wartość energetyczna: 2247.52 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz: 52.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 358.11 g; W tym cukry: 76.96 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sód: 3016.22 mg;	Wartość energetyczna: 1994.09 kcal; Białko ogółem: 80.35 g; Tłuszcz: 44.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 332.51 g; W tym cukry: 93.03 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sód: 2350.54 mg;

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CH- TYCHY MIEJ D07 Bogatobiałkowa	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca
2026-10-25 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 50 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 50 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 50 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 50 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 100 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 50 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (***MLE,***)		Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 300 ml (***MLE,***)	Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml (***MLE,***)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2081.31 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Tłuszcz: 50.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 345.77 g; W tym cukry: 77.76 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sód: 2946.49 mg;	Wartość energetyczna: 2092.83 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 41.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 345.94 g; W tym cukry: 79.05 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sód: 2314.39 mg;	Wartość energetyczna: 1775.01 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 36.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 298.88 g; W tym cukry: 52.80 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sód: 2529.14 mg;	Wartość energetyczna: 2049.43 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 36.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.42 g; Węglowodany ogółem: 345.80 g; W tym cukry: 78.93 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sód: 2328.79 mg;	Wartość energetyczna: 2312.97 kcal; Białko ogółem: 118.67 g; Tłuszcz: 44.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 373.89 g; W tym cukry: 90.45 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sód: 2669.11 mg;	Wartość energetyczna: 2042.13 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 40.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 335.32 g; W tym cukry: 97.11 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sód: 2185.29 mg;

		CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-10-12 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z natką pietruszki 60 g (***RYB, MLE,***) Pomidor 80 g
	II ŚN	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (***SOJ,***) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2094.25 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 52.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 341.31 g; W tym cukry: 107.38 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sód: 2380.27 mg;

		CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-10-13 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g
	II ŚN	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Solferino z ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (***GLU PSZ,***) Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Dynia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (***SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2105.67 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 54.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 316.83 g; W tym cukry: 82.46 g; Błonnik pok.: 17.47 g; Sód: 2595.60 mg;

		CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-10-14 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Grysikowa * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2041.07 kcal; Białko ogółem: 85.26 g; Tłuszcz: 40.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 348.31 g; W tym cukry: 121.22 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sód: 1967.41 mg;

		CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-10-15 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (***SOJ, MLE,***) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (***MLE, SEL,***)
		Wartość energetyczna: 1983.53 kcal; Białko ogółem: 81.74 g; Tłuszcz: 40.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 333.09 g; W tym cukry: 84.02 g; Błonnik pok.: 18.01 g; Sód: 1807.79 mg;

		CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-10-16 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj 60 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 80 g
	II ŚN	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2289.03 kcal; Białko ogółem: 93.15 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 338.98 g; W tym cukry: 104.03 g; Błonnik pok.: 19.12 g; Sód: 1776.56 mg;

		CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-10-17 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g
	II ŚN	Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2160.21 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 326.55 g; W tym cukry: 87.61 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sód: 2310.65 mg;

		CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-10-18 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 80 g
	II ŚN	Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2116.84 kcal; Białko ogółem: 108.02 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 297.30 g; W tym cukry: 86.10 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sód: 2600.87 mg;

		CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-10-19 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Pomidor 80 g
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (***GLU PSZ, JAJ, S02,***)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2303.44 kcal; Białko ogółem: 73.86 g; Tłuszcz: 42.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 416.47 g; W tym cukry: 123.73 g; Błonnik pok.: 18.43 g; Sód: 1756.88 mg;

		CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-10-20 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Buraczki gotowane plastry 80 g
		Wartość energetyczna: 2057.46 kcal; Białko ogółem: 85.82 g; Tłuszcz: 51.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 327.15 g; W tym cukry: 88.16 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sód: 2094.88 mg;

		CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-10-21 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 60 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 80 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2288.20 kcal; Białko ogółem: 86.47 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 365.55 g; W tym cukry: 82.64 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sód: 1986.02 mg;

		CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-10-22 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Pomidor 80 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2041.20 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz: 47.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 321.37 g; W tym cukry: 78.38 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sód: 2077.23 mg;

		CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-10-23 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g (***SEL,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj 60 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2289.78 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 338.44 g; W tym cukry: 118.04 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sód: 1893.45 mg;

		CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-10-24 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Ryżowa* 350 ml (***MLE, SEL,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Maślanka 150 ml (***MLE,***)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 1995.82 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz: 44.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 331.47 g; W tym cukry: 92.30 g; Błonnik pok.: 19.70 g; Sód: 2179.17 mg;

		CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-10-25 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 50 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml (***MLE,***)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2056.53 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 40.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 337.21 g; W tym cukry: 97.38 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sód: 2156.49 mg;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna – Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem – Białko 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,