Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 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	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-10-26 poniedziałek	Śniadanie	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,***) Pasztet z fasoli* 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ogórek kiszony 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 pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem 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 pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, 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	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,***) 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,***) Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasztet z fasoli* 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ogórek kiszony 80 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)		
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Mus z truskawek* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Mus z truskawek* b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Mus z truskawek* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 150 g (***MLE,***) Mus z truskawek* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Mus z truskawek* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 35 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,***) 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 z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) 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,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2154.42 kcal; Białko ogółem: 80.04 g; Tłuszcz: 53.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 358.54 g; W tym cukry: 79.13 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sód: 2904.92 mg;	Wartość energetyczna: 2204.94 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 364.02 g; W tym cukry: 97.87 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sód: 2064.78 mg;	Wartość energetyczna: 1759.73 kcal; Białko ogółem: 77.83 g; Tłuszcz: 48.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 282.30 g; W tym cukry: 50.83 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sód: 2142.28 mg;	Wartość energetyczna: 2129.92 kcal; Białko ogółem: 85.05 g; Tłuszcz: 43.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 363.92 g; W tym cukry: 97.75 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sód: 2379.88 mg;	Wartość energetyczna: 2426.21 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 371.21 g; W tym cukry: 103.57 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sód: 2377.31 mg;	Wartość energetyczna: 2159.82 kcal; Białko ogółem: 85.04 g; Tłuszcz: 55.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 345.46 g; W tym cukry: 99.82 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sód: 2128.72 mg;	Wartość energetyczna: 2089.34 kcal; Białko ogółem: 82.65 g; Tłuszcz: 52.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 333.02 g; W tym cukry: 101.25 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sód: 1874.38 mg;

		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	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-10-27 wtorek	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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (***SEL,***) Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (***SEL,***) Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (***SEL,***)	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (***SEL,***) Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (***SEL,***) Pomidor 80 g	
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (***GLU PSZ,***) Sos meksykański z fasolą 100 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (***GLU PSZ,***) Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (***GLU PSZ,***) Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (***GLU PSZ,***) Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (***GLU PSZ,***) Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (***GLU PSZ,***) Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane 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 Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2257.06 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 359.46 g; W tym cukry: 73.28 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sód: 2588.93 mg;	Wartość energetyczna: 2304.62 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 368.57 g; W tym cukry: 75.28 g; Błonnik pok.: 18.26 g; Sód: 1917.28 mg;	Wartość energetyczna: 1973.35 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 54.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 311.07 g; W tym cukry: 46.64 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sód: 2038.26 mg;	Wartość energetyczna: 2125.44 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 38.48 g; Kw. tł. nasy.: 11.80 g; Węglowodany ogółem: 363.57 g; W tym cukry: 73.77 g; Błonnik pok.: 16.88 g; Sód: 2154.19 mg;	Wartość energetyczna: 2443.00 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 379.47 g; W tym cukry: 82.95 g; Błonnik pok.: 18.29 g; Sód: 2039.08 mg;	Wartość energetyczna: 2260.79 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 59.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 351.25 g; W tym cukry: 88.26 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sód: 1697.34 mg;	Wartość energetyczna: 2214.02 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 52.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 351.02 g; W tym cukry: 89.11 g; Błonnik pok.: 20.18 g; Sód: 1689.88 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	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-10-28 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 60 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 60 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 60 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 60 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 100 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 60 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 80 g	
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)		Budyń o smaku waniliowym z/c 300 ml (***MLE,***)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (***MLE,***)	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pulpet drobiowy 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pulpet drobiowy 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g (***GLU PSZ,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pulpet drobiowy 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pulpet drobiowy 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g (***GLU PSZ,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pulpet drobiowy 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g (***GLU PSZ,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pulpet drobiowy 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew oprószana z olejem 200 g (***GLU PSZ,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Buraczki gotowane plastry 80 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Buraczki gotowane plastry 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Buraczki gotowane plastry 80 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Buraczki gotowane plastry 80 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Buraczki gotowane plastry 80 g	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Buraczki gotowane plastry 80 g	Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Buraczki gotowane plastry 80 g
		Wartość energetyczna: 1926.77 kcal; Białko ogółem: 71.95 g; Tłuszcz: 43.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 332.61 g; W tym cukry: 65.87 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sód: 2982.88 mg;	Wartość energetyczna: 2113.89 kcal; Białko ogółem: 76.34 g; Tłuszcz: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 354.96 g; W tym cukry: 86.57 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sód: 2402.70 mg;	Wartość energetyczna: 1711.17 kcal; Białko ogółem: 74.62 g; Tłuszcz: 42.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 288.51 g; W tym cukry: 48.20 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sód: 2601.41 mg;	Wartość energetyczna: 2070.49 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz: 45.61 g; Kw. tł. nasy.: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 354.82 g; W tym cukry: 86.45 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sód: 2417.10 mg;	Wartość energetyczna: 2561.78 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 408.61 g; W tym cukry: 117.06 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sód: 2864.97 mg;	Wartość energetyczna: 2033.22 kcal; Białko ogółem: 78.65 g; Tłuszcz: 46.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 340.75 g; W tym cukry: 101.21 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sód: 2233.18 mg;	Wartość energetyczna: 2099.34 kcal; Białko ogółem: 76.00 g; Tłuszcz: 52.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 345.18 g; W tym cukry: 104.60 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sód: 2238.80 mg;

		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	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-10-29 czwartek	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,***) Filet zapiekany drobiowy 40 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,***) 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,***) Pomidor 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***)	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 Filet zapiekany drobiowy 40 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,***) 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,***) Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***)	
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 200 g	Ziemniaczana * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 200 g	Ziemniaczana * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Ziemniaczana * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 200 g	
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Ser topiony 40 g (***MLE,***) 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,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (***MLE, SEL,***)	Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (***MLE, SEL,***)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (***MLE, SEL,***)	Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***)	Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2156.94 kcal; Białko ogółem: 80.72 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 332.22 g; W tym cukry: 71.31 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sód: 3327.11 mg;	Wartość energetyczna: 2267.21 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 347.21 g; W tym cukry: 83.19 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sód: 2497.33 mg;	Wartość energetyczna: 1895.00 kcal; Białko ogółem: 87.23 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 293.85 g; W tym cukry: 56.00 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sód: 2638.50 mg;	Wartość energetyczna: 2223.81 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 55.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 347.07 g; W tym cukry: 83.07 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sód: 2511.73 mg;	Wartość energetyczna: 2413.70 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 366.92 g; W tym cukry: 99.13 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sód: 2633.40 mg;	Wartość energetyczna: 2162.21 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 327.77 g; W tym cukry: 96.75 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sód: 2298.73 mg;	Wartość energetyczna: 2176.61 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 329.66 g; W tym cukry: 97.02 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sód: 2269.93 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	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-10-30 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 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 Twarożek 30 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna 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 Twarożek 30 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	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,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna 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 Twarożek 30 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 80 g (***GLU PSZ,***) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 50 g Twarożek 60 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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,***) Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 Twarożek 30 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 50 g Twarożek 30 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)		Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***)		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, 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,***) Pasta z jaj 60 g (***JAJ, 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,***) Pasta z jaj 60 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana 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 granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g 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,***) Pasta z jaj 100 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj 60 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona 35 g	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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2266.87 kcal; Białko ogółem: 81.28 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 353.33 g; W tym cukry: 104.50 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sód: 2386.05 mg;	Wartość energetyczna: 2381.01 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 366.94 g; W tym cukry: 99.85 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sód: 1982.13 mg;	Wartość energetyczna: 1970.21 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 288.37 g; W tym cukry: 48.20 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sód: 2096.43 mg;	Wartość energetyczna: 2275.58 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 366.46 g; W tym cukry: 99.73 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sód: 2276.61 mg;	Wartość energetyczna: 2608.58 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 77.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 387.15 g; W tym cukry: 123.75 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sód: 2138.00 mg;	Wartość energetyczna: 2321.47 kcal; Białko ogółem: 83.41 g; Tłuszcz: 70.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 352.34 g; W tym cukry: 127.06 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sód: 2120.55 mg;	Wartość energetyczna: 2338.41 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 349.69 g; W tym cukry: 121.78 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sód: 1822.23 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	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-10-31 sobota	Śniadanie	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,***) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (***SOJ,***) Ogórek kiszony 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,***) 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,***)	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,***) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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 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 jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, 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,***)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (***SOJ,***) Ogórek kiszony 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,***) 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,***)
	II ŚN			Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***)		Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***)	Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos 300 g (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Koperkowa z ryżem * 350 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) 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	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasztet z soczewicy * 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sałata zielona 35 g	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 granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasztet z soczewicy * 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sałata zielona 35 g	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 granulowana z/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 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,***) Pasztet z soczewicy * 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2326.32 kcal; Białko ogółem: 74.50 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 346.63 g; W tym cukry: 72.94 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sód: 4878.19 mg;	Wartość energetyczna: 2152.61 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 336.63 g; W tym cukry: 81.28 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sód: 2871.34 mg;	Wartość energetyczna: 1911.63 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 62.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 286.35 g; W tym cukry: 41.70 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sód: 3006.33 mg;	Wartość energetyczna: 2109.21 kcal; Białko ogółem: 85.20 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 15.59 g; Węglowodany ogółem: 336.49 g; W tym cukry: 81.16 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sód: 2885.74 mg;	Wartość energetyczna: 2285.24 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 340.22 g; W tym cukry: 83.20 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sód: 3277.45 mg;	Wartość energetyczna: 2414.15 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 353.72 g; W tym cukry: 106.40 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sód: 3147.66 mg;	Wartość energetyczna: 2145.01 kcal; Białko ogółem: 86.89 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 330.89 g; W tym cukry: 105.37 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sód: 2644.74 mg;

		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	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-11-01 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,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Pomidor 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,***) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 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,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pomidor 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 Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (***MLE,***) Pomidor 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,***) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 100 g (***MLE,***) Pomidor 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,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN			Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)		Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)		
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Poudzie z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Poudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Poudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Poudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Rosół z makaronem * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Poudzie z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Poudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	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,***) 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,***) 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,***) 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 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 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 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	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,***) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2237.52 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 80.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 302.61 g; W tym cukry: 59.44 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sód: 3258.94 mg;	Wartość energetyczna: 2217.61 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 343.50 g; W tym cukry: 94.48 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sód: 2411.48 mg;	Wartość energetyczna: 1832.75 kcal; Białko ogółem: 96.77 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 255.60 g; W tym cukry: 37.58 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sód: 2709.99 mg;	Wartość energetyczna: 2174.21 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 51.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 343.36 g; W tym cukry: 94.36 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sód: 2425.88 mg;	Wartość energetyczna: 2331.77 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 350.66 g; W tym cukry: 100.79 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sód: 2835.69 mg;	Wartość energetyczna: 2279.52 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 86.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 286.22 g; W tym cukry: 76.84 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sód: 2744.74 mg;	Wartość energetyczna: 2100.99 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 57.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 308.86 g; W tym cukry: 94.57 g; Błonnik pok.: 19.44 g; Sód: 2399.48 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	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-11-02 poniedziałek	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	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 60 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 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			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SO2,***)	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)	Jabłko 1 szt 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***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,***) Twarożek z papryką 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,***) Twarożek z koperkiem 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,***) Twarożek z papryką 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 Twarożek z koperkiem 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,***) Twarożek z koperkiem 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,***) Twarożek z papryką 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 1947.34 kcal; Białko ogółem: 61.48 g; Tłuszcz: 45.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 342.88 g; W tym cukry: 75.87 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sód: 2530.67 mg;	Wartość energetyczna: 2061.97 kcal; Białko ogółem: 72.05 g; Tłuszcz: 47.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 348.98 g; W tym cukry: 82.81 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sód: 1960.11 mg;	Wartość energetyczna: 1772.96 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 43.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 287.45 g; W tym cukry: 42.33 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sód: 2365.68 mg;	Wartość energetyczna: 2018.57 kcal; Białko ogółem: 71.91 g; Tłuszcz: 43.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 348.84 g; W tym cukry: 82.69 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sód: 1974.51 mg;	Wartość energetyczna: 2299.88 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 363.05 g; W tym cukry: 83.27 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sód: 2452.67 mg;	Wartość energetyczna: 2012.74 kcal; Białko ogółem: 69.23 g; Tłuszcz: 51.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 333.45 g; W tym cukry: 82.01 g; Błonnik pok.: 18.11 g; Sód: 1831.47 mg;	Wartość energetyczna: 2031.37 kcal; Białko ogółem: 70.06 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 335.08 g; W tym cukry: 82.09 g; Błonnik pok.: 16.81 g; Sód: 1809.71 mg;

		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	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-11-03 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Makaron 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 ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 60 g (***RYB, SEL,***) Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 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,***) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 60 g (***RYB, SEL,***) Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Makaron 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 ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 60 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 100 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 60 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 80 g	
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (***GLU PSZ, MLE,***) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (***GLU PSZ, MLE,***) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Grochowa z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (***GLU PSZ, MLE,***) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)					
	Kolacja	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,***) 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,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (***SOJ,***) Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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,***) Buraczki gotowane plastry 80 g	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,***) 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,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (***SOJ,***) Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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,***) Buraczki gotowane plastry 80 g	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,***) Buraczki gotowane plastry 80 g
		Wartość energetyczna: 2357.53 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 381.95 g; W tym cukry: 72.93 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sód: 3067.13 mg;	Wartość energetyczna: 2364.66 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 371.61 g; W tym cukry: 73.88 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sód: 2561.01 mg;	Wartość energetyczna: 2034.93 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 324.32 g; W tym cukry: 57.23 g; Błonnik pok.: 38.17 g; Sód: 2690.03 mg;	Wartość energetyczna: 2321.26 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 371.47 g; W tym cukry: 73.76 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sód: 2575.41 mg;	Wartość energetyczna: 2524.95 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 392.03 g; W tym cukry: 89.03 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sód: 2814.23 mg;	Wartość energetyczna: 2403.43 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 373.72 g; W tym cukry: 96.54 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sód: 2339.81 mg;	Wartość energetyczna: 2274.06 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 354.06 g; W tym cukry: 87.71 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sód: 2333.61 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 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	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-11-04 środa	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,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Serek homo o smaku wanilinowym 60 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	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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,***) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	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,***) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN			Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***)		Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***)	Herbatniki 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)	
	Obiad	Grysikowa * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (***GLU PSZ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (***GLU PSZ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Dynia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (***GLU PSZ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (***GLU PSZ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Dynia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Grysikowa * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (***GLU PSZ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (***GLU PSZ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Dynia z wody z ziołami 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,***)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,***) 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,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/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,***) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 60 g (***MLE,***) Pomidor 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,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2116.55 kcal; Białko ogółem: 82.19 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 329.21 g; W tym cukry: 71.04 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sód: 4255.34 mg;	Wartość energetyczna: 2082.63 kcal; Białko ogółem: 90.54 g; Tłuszcz: 42.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 345.20 g; W tym cukry: 92.10 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sód: 2304.33 mg;	Wartość energetyczna: 1577.23 kcal; Białko ogółem: 84.83 g; Tłuszcz: 43.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 237.61 g; W tym cukry: 17.50 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sód: 3801.14 mg;	Wartość energetyczna: 2039.23 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 37.35 g; Kw. tł. nasy.: 10.71 g; Węglowodany ogółem: 345.06 g; W tym cukry: 91.98 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sód: 2318.73 mg;	Wartość energetyczna: 2180.55 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 44.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 348.65 g; W tym cukry: 94.10 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sód: 2713.95 mg;	Wartość energetyczna: 2055.90 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 50.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 325.68 g; W tym cukry: 93.24 g; Błonnik pok.: 16.40 g; Sód: 3268.31 mg;	Wartość energetyczna: 2047.83 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 44.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 332.54 g; W tym cukry: 101.43 g; Błonnik pok.: 18.64 g; Sód: 2162.73 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 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	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-11-05 czwartek	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,***) Pasta z tofu i marchewki 60 g (***SOJ,***) Pomidor 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,***) Pasta z tofu i marchewki 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 i marchewki 60 g (***SOJ,***) Pomidor 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 Pasta z tofu i marchewki 60 g (***SOJ,***) Pomidor 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,***) Pasta z tofu i marchewki 100 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pasta z tofu i marchewki 60 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z tofu i marchewki 60 g (***SOJ,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g
	II ŚN			Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***)		Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***)	Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	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,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 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,***) 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,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2146.83 kcal; Białko ogółem: 79.93 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 341.51 g; W tym cukry: 66.49 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sód: 3003.03 mg;	Wartość energetyczna: 2282.52 kcal; Białko ogółem: 85.62 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 362.42 g; W tym cukry: 83.37 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sód: 2386.02 mg;	Wartość energetyczna: 1878.87 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 57.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 290.22 g; W tym cukry: 42.19 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sód: 2520.93 mg;	Wartość energetyczna: 2239.12 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 362.28 g; W tym cukry: 83.25 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sód: 2400.42 mg;	Wartość energetyczna: 2436.19 kcal; Białko ogółem: 101.94 g; Tłuszcz: 69.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 367.30 g; W tym cukry: 86.81 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sód: 2644.21 mg;	Wartość energetyczna: 2141.23 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 324.84 g; W tym cukry: 84.04 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sód: 2191.63 mg;	Wartość energetyczna: 2155.92 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 327.83 g; W tym cukry: 83.61 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sód: 2160.42 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	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-11-06 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,***) Śliwka 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,***) Papryka świeża 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	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 60 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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,***) Śliwka szt 1 szt 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,***) 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			Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***)		Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***)	Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	
	Obiad	Ryżowa* 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka żydowska z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Warzywa po grecku 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka żydowska z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Warzywa po grecku 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Ryżowa* 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka żydowska z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Warzywa po grecku 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU 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 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,***) 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	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: 2167.49 kcal; Białko ogółem: 77.59 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 336.94 g; W tym cukry: 86.11 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sód: 2716.20 mg;	Wartość energetyczna: 2476.67 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 409.75 g; W tym cukry: 142.00 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sód: 1810.25 mg;	Wartość energetyczna: 1816.15 kcal; Białko ogółem: 82.59 g; Tłuszcz: 59.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 266.24 g; W tym cukry: 37.63 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sód: 2669.50 mg;	Wartość energetyczna: 2367.17 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; Węglowodany ogółem: 410.76 g; W tym cukry: 141.54 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sód: 2110.31 mg;	Wartość energetyczna: 2601.29 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 411.51 g; W tym cukry: 142.22 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sód: 2172.97 mg;	Wartość energetyczna: 2348.89 kcal; Białko ogółem: 81.72 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 369.96 g; W tym cukry: 125.95 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sód: 2027.00 mg;	Wartość energetyczna: 2428.07 kcal; Białko ogółem: 83.15 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 395.95 g; W tym cukry: 141.28 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sód: 1579.85 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 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	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-11-07 sobota	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,***) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 80 g (***SOJ,***) 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,***) 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 pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, 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	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,***) 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,***) Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 80 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem 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,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (***MLE,***)		Budyń o smaku waniliowym z/c 300 ml (***MLE,***)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (***MLE,***)	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	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,***) 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 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 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	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: 2235.45 kcal; Białko ogółem: 80.58 g; Tłuszcz: 69.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 342.42 g; W tym cukry: 71.76 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sód: 3654.67 mg;	Wartość energetyczna: 2152.16 kcal; Białko ogółem: 79.41 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 358.93 g; W tym cukry: 90.44 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sód: 2666.04 mg;	Wartość energetyczna: 1838.35 kcal; Białko ogółem: 73.69 g; Tłuszcz: 49.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 305.66 g; W tym cukry: 61.36 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sód: 2723.69 mg;	Wartość energetyczna: 2108.76 kcal; Białko ogółem: 79.27 g; Tłuszcz: 47.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 358.79 g; W tym cukry: 90.32 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sód: 2680.44 mg;	Wartość energetyczna: 2555.62 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 414.25 g; W tym cukry: 128.64 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sód: 3220.99 mg;	Wartość energetyczna: 2265.06 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 350.92 g; W tym cukry: 108.20 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sód: 2910.41 mg;	Wartość energetyczna: 2137.61 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz: 54.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 349.15 g; W tym cukry: 108.47 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sód: 2502.14 mg;

		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	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-11-08 niedziela	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,***) Ser topiony 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,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek 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,***) Twarożek z koperkiem 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 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 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 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 100 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,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	
	II ŚN			Filet zapiekany drobiowy 30 g (***MLE,***)		Filet zapiekany drobiowy 30 g (***MLE,***)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Kapusta biała gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kapusta biała gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kapusta biała gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (***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	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) 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 z/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 b/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 z/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 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 Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2147.84 kcal; Białko ogółem: 77.37 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 333.16 g; W tym cukry: 65.61 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sód: 3263.08 mg;	Wartość energetyczna: 2073.66 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 41.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 332.99 g; W tym cukry: 76.01 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sód: 2284.29 mg;	Wartość energetyczna: 1712.93 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 42.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 268.14 g; W tym cukry: 43.48 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sód: 2628.54 mg;	Wartość energetyczna: 2030.26 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Tłuszcz: 37.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 332.85 g; W tym cukry: 75.89 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sód: 2298.69 mg;	Wartość energetyczna: 2177.52 kcal; Białko ogółem: 116.89 g; Tłuszcz: 44.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 335.62 g; W tym cukry: 77.38 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sód: 2701.25 mg;	Wartość energetyczna: 1973.93 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 46.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 303.76 g; W tym cukry: 84.04 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sód: 2288.31 mg;	Wartość energetyczna: 1945.19 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 41.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 297.29 g; W tym cukry: 75.29 g; Błonnik pok.: 20.25 g; Sód: 2241.09 mg;

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,