Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		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
2026-11-09 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***)	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 Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 80 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***)	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***)	
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta# 150 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta# 150 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta# 150 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta# 150 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta# 200 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta# 150 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta# 150 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) *# 50 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) 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,***) Sałata zielona 35 g	Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) *# 50 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) *# 50 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) *# 50 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 35 g	Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) *# 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) *# 50 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) 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,***) Sałata zielona 35 g	Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) *# 50 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 1946.32 kcal; Białko ogółem: 70.45 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 333.68 g; W tym cukry: 63.03 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sód: 3314.79 mg;	Wartość energetyczna: 2191.96 kcal; Białko ogółem: 76.80 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 380.72 g; W tym cukry: 110.42 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sód: 2927.07 mg;	Wartość energetyczna: 1736.54 kcal; Białko ogółem: 69.61 g; Tłuszcz: 48.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 286.24 g; W tym cukry: 44.76 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sód: 2720.20 mg;	Wartość energetyczna: 2148.56 kcal; Białko ogółem: 76.66 g; Tłuszcz: 42.64 g; Kw. tł. nasy.: 8.98 g; Węglowodany ogółem: 380.58 g; W tym cukry: 110.30 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sód: 2941.47 mg;	Wartość energetyczna: 2242.32 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 354.10 g; W tym cukry: 67.70 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sód: 3352.67 mg;	Wartość energetyczna: 2097.52 kcal; Białko ogółem: 75.95 g; Tłuszcz: 47.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 359.15 g; W tym cukry: 103.47 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sód: 2497.59 mg;	Wartość energetyczna: 2103.16 kcal; Białko ogółem: 73.86 g; Tłuszcz: 47.38 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 359.42 g; W tym cukry: 109.70 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sód: 2696.67 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		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
2026-11-10 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g 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,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***)	
	Obiad	Solferino # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos własny # 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos własny # 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos własny # 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos własny # 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos własny # 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos własny # 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos własny # 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2070.49 kcal; Białko ogółem: 79.38 g; Tłuszcz: 49.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 346.68 g; W tym cukry: 61.94 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sód: 3634.65 mg;	Wartość energetyczna: 2233.55 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 50.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 369.54 g; W tym cukry: 86.02 g; Błonnik pok.: 17.50 g; Sód: 2613.50 mg;	Wartość energetyczna: 1862.44 kcal; Białko ogółem: 79.73 g; Tłuszcz: 52.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 295.74 g; W tym cukry: 41.64 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sód: 3223.07 mg;	Wartość energetyczna: 2155.87 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 42.63 g; Kw. tł. nasy.: 9.43 g; Węglowodany ogółem: 360.98 g; W tym cukry: 85.81 g; Błonnik pok.: 17.23 g; Sód: 2673.06 mg;	Wartość energetyczna: 2266.73 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 352.45 g; W tym cukry: 65.64 g; Błonnik pok.: 17.50 g; Sód: 3099.05 mg;	Wartość energetyczna: 2176.55 kcal; Białko ogółem: 87.64 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 350.40 g; W tym cukry: 107.68 g; Błonnik pok.: 18.04 g; Sód: 2482.40 mg;	Wartość energetyczna: 2083.21 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 325.35 g; W tym cukry: 81.01 g; Błonnik pok.: 16.87 g; Sód: 2453.32 mg;

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CH- TYCHY MIEJ D07 Bogatobiałkowa	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-11-11 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 100 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Grysikowa # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 1908.64 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 39.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 317.11 g; W tym cukry: 71.77 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sód: 2744.38 mg;	Wartość energetyczna: 2016.13 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 39.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 330.31 g; W tym cukry: 83.40 g; Błonnik pok.: 17.61 g; Sód: 2132.26 mg;	Wartość energetyczna: 1645.28 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 38.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 266.74 g; W tym cukry: 47.11 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sód: 2257.95 mg;	Wartość energetyczna: 1972.73 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 35.12 g; Kw. tł. nasy.: 8.48 g; Węglowodany ogółem: 330.17 g; W tym cukry: 83.28 g; Błonnik pok.: 17.61 g; Sód: 2146.66 mg;	Wartość energetyczna: 2014.97 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 42.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 313.10 g; W tym cukry: 62.43 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sód: 2267.95 mg;	Wartość energetyczna: 2035.14 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 39.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 341.24 g; W tym cukry: 122.19 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sód: 1927.28 mg;	Wartość energetyczna: 2044.53 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 39.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 341.61 g; W tym cukry: 121.08 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sód: 1903.86 mg;

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CH- TYCHY MIEJ D07 Bogatobiałkowa	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-11-12 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Zacierka na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Zacierka na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Zacierka na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Zacierka na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Zacierka na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami# 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (***SEL,***)	Barszcz biały z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami# 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Barszcz biały z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami# 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (***SEL,***)	Barszcz biały z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami# 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Barszcz biały z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami# 400 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Barszcz biały z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami# 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (***SEL,***)	Barszcz biały z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami# 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g 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,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (***MLE, SEL,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (***MLE, SEL,***)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (***MLE, SEL,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (***MLE, SEL,***)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (***MLE, SEL,***)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (***MLE, SEL,***)
		Wartość energetyczna: 2164.40 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 355.83 g; W tym cukry: 73.19 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sód: 3256.58 mg;	Wartość energetyczna: 2266.06 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 50.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 368.36 g; W tym cukry: 82.67 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sód: 2331.35 mg;	Wartość energetyczna: 1921.49 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 300.26 g; W tym cukry: 51.40 g; Błonnik pok.: 38.17 g; Sód: 2811.15 mg;	Wartość energetyczna: 2222.66 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 45.56 g; Kw. tł. nasy.: 12.59 g; Węglowodany ogółem: 368.22 g; W tym cukry: 82.55 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sód: 2345.75 mg;	Wartość energetyczna: 2382.84 kcal; Białko ogółem: 115.49 g; Tłuszcz: 57.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 365.13 g; W tym cukry: 70.44 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sód: 2642.82 mg;	Wartość energetyczna: 2172.68 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 342.19 g; W tym cukry: 93.52 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sód: 2480.23 mg;	Wartość energetyczna: 2150.46 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 337.36 g; W tym cukry: 86.05 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sód: 2140.95 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
2026-11-13 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Śliwka szt 1 szt Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	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,***) Papryka świeża 80 g	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Dżem 50 g	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Śliwka szt 1 szt Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)		Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)		
	Obiad	Dyniowa z makaronem*# 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)	Dyniowa z makaronem*# 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)	Dyniowa z makaronem*# 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)	Dyniowa z makaronem*# 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)	Dyniowa z makaronem*# 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)	Dyniowa z makaronem*# 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)	Dyniowa z makaronem*# 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)					
	Kolacja	Pomidor 80 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***)	Pomidor 80 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***)	Pomidor 80 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***)	Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Pomidor 80 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***)	Pomidor 80 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***)	Pomidor 80 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2116.32 kcal; Białko ogółem: 84.30 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 339.58 g; W tym cukry: 88.75 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sód: 2484.21 mg;	Wartość energetyczna: 2331.24 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 359.90 g; W tym cukry: 98.66 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sód: 2221.85 mg;	Wartość energetyczna: 1933.39 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 287.52 g; W tym cukry: 40.26 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sód: 2170.99 mg;	Wartość energetyczna: 2250.53 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 12.72 g; Węglowodany ogółem: 359.81 g; W tym cukry: 97.90 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sód: 2505.76 mg;	Wartość energetyczna: 2407.94 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 67.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 358.56 g; W tym cukry: 89.53 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sód: 2121.39 mg;	Wartość energetyczna: 2157.92 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 329.34 g; W tym cukry: 96.16 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sód: 1986.71 mg;	Wartość energetyczna: 2242.44 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 338.60 g; W tym cukry: 97.94 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sód: 1991.45 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
2026-11-14 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Ryż na mleku obiad/p 300 g (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Pasztet z soczewicy * 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Ryż na mleku obiad/p 300 g (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Ryż na mleku obiad/p 300 g (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g	Ryż na mleku obiad/p 300 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Ryż na mleku obiad/p 300 g (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Pasztet z soczewicy * 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Ryż na mleku obiad/p 300 g (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g
	II ŚN			Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***)		Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***)	Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***)	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2493.70 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 420.39 g; W tym cukry: 56.72 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sód: 3979.54 mg;	Wartość energetyczna: 2565.28 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 436.46 g; W tym cukry: 87.98 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sód: 2381.86 mg;	Wartość energetyczna: 1807.48 kcal; Białko ogółem: 84.22 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 271.01 g; W tym cukry: 32.69 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sód: 3788.84 mg;	Wartość energetyczna: 2521.88 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 53.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.35 g; Węglowodany ogółem: 436.32 g; W tym cukry: 87.86 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sód: 2396.26 mg;	Wartość energetyczna: 2586.04 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 413.78 g; W tym cukry: 63.50 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sód: 2743.18 mg;	Wartość energetyczna: 2547.89 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 418.88 g; W tym cukry: 88.03 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sód: 1966.68 mg;	Wartość energetyczna: 2438.68 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 401.87 g; W tym cukry: 88.22 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sód: 2156.26 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
2026-11-15 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Pomidor 80 g	
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***)		Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***)		
	Obiad	Rosół z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g 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		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,***) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (***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 twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2065.06 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 312.75 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sód: 3070.59 mg;	Wartość energetyczna: 2129.44 kcal; Białko ogółem: 107.28 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 329.84 g; W tym cukry: 83.28 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sód: 2562.72 mg;	Wartość energetyczna: 1889.50 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 268.70 g; W tym cukry: 52.02 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sód: 2664.16 mg;	Wartość energetyczna: 2086.04 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 45.05 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; Węglowodany ogółem: 329.70 g; W tym cukry: 83.16 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sód: 2577.12 mg;	Wartość energetyczna: 2112.46 kcal; Białko ogółem: 122.00 g; Tłuszcz: 55.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 296.54 g; W tym cukry: 65.54 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sód: 2780.76 mg;	Wartość energetyczna: 2049.44 kcal; Białko ogółem: 108.51 g; Tłuszcz: 52.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 301.65 g; W tym cukry: 90.49 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sód: 2441.12 mg;	Wartość energetyczna: 2063.84 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 303.54 g; W tym cukry: 90.76 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sód: 2412.32 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		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
2026-11-16 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ,***) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Pomidor 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ,***) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Pomidor 80 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)				Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (***GLU PSZ, JAJ, S02,***)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2364.38 kcal; Białko ogółem: 75.72 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 397.29 g; W tym cukry: 83.67 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sód: 3265.18 mg;	Wartość energetyczna: 2203.95 kcal; Białko ogółem: 79.16 g; Tłuszcz: 40.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 394.93 g; W tym cukry: 94.87 g; Błonnik pok.: 16.11 g; Sód: 2047.76 mg;	Wartość energetyczna: 2053.63 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 320.65 g; W tym cukry: 55.38 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sód: 2546.82 mg;	Wartość energetyczna: 2160.55 kcal; Białko ogółem: 79.02 g; Tłuszcz: 35.53 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 394.79 g; W tym cukry: 94.75 g; Błonnik pok.: 16.11 g; Sód: 2062.16 mg;	Wartość energetyczna: 2314.49 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 53.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 375.32 g; W tym cukry: 79.66 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sód: 2471.06 mg;	Wartość energetyczna: 2573.78 kcal; Białko ogółem: 82.17 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 430.16 g; W tym cukry: 124.11 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sód: 2527.98 mg;	Wartość energetyczna: 2277.35 kcal; Białko ogółem: 72.87 g; Tłuszcz: 41.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 418.73 g; W tym cukry: 126.25 g; Błonnik pok.: 18.43 g; Sód: 1804.86 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		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
2026-11-17 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) 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,***) 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,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) 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,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Pomidor 80 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) 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,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Pomidor 80 g
	II ŚN			Wafle ryżowe 30 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Wafle ryżowe 30 g	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem# dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bitka schabowa duszona 80 g (***GLU PSZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem# dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bitka schabowa duszona 80 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem# dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bitka schabowa duszona 80 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem# dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bitka schabowa duszona 80 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem# dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bitka schabowa duszona 80 g (***GLU PSZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem# dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bitka schabowa duszona 80 g (***GLU PSZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem# dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bitka schabowa duszona 80 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) 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	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,***) Pasztet z ciecierzycy* 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Buraczki gotowane plastry 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Buraczki gotowane plastry 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasztet z ciecierzycy* 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Buraczki gotowane plastry 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (***MLE,***) Buraczki gotowane plastry 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Buraczki gotowane plastry 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasztet z ciecierzycy* 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) 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,***) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g (***może zawierać: SOJ, SEL, GOR,***) Buraczki gotowane plastry 80 g
		Wartość energetyczna: 2242.64 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 73.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 330.86 g; W tym cukry: 67.28 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sód: 3425.94 mg;	Wartość energetyczna: 2178.18 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 340.51 g; W tym cukry: 87.13 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sód: 2560.20 mg;	Wartość energetyczna: 2103.15 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 74.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 304.61 g; W tym cukry: 43.12 g; Błonnik pok.: 36.05 g; Sód: 2798.87 mg;	Wartość energetyczna: 2137.40 kcal; Białko ogółem: 98.85 g; Tłuszcz: 48.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 343.20 g; W tym cukry: 89.06 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sód: 2816.20 mg;	Wartość energetyczna: 2264.81 kcal; Białko ogółem: 115.51 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 328.77 g; W tym cukry: 70.40 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sód: 2504.82 mg;	Wartość energetyczna: 2311.44 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 74.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 337.92 g; W tym cukry: 84.29 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sód: 2612.14 mg;	Wartość energetyczna: 2139.40 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; Tłuszcz: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 329.48 g; W tym cukry: 86.83 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sód: 2640.10 mg;

		CH- TYCHY MIEJ D01 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ D02 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ D03 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CH- TYCHY MIEJ D07 Bogatobiałkowa	CH- TYCHY MIEJ P01 Podstawowa dziecięca	CH- TYCHY MIEJ P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-11-18 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***)	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 Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***)	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***)	
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy # 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy # 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy # 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy # 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy # 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy # 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD		Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)	Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)	Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	
	Kolacja	Paprykarz szczeciński 60 g (***RYB, SOJ,***) 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,***) Sałata zielona 35 g	Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny# 60 g (***RYB, SEL,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Paprykarz szczeciński 60 g (***RYB, SOJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny# 60 g (***RYB, SEL,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 35 g	Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny# 60 g (***RYB, SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny# 60 g (***RYB, SEL,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny# 60 g (***RYB, SEL,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2151.73 kcal; Białko ogółem: 77.83 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 348.61 g; W tym cukry: 64.53 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sód: 3014.40 mg;	Wartość energetyczna: 2335.29 kcal; Białko ogółem: 89.05 g; Tłuszcz: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 375.43 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sód: 2248.97 mg;	Wartość energetyczna: 1952.97 kcal; Białko ogółem: 75.35 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 309.56 g; W tym cukry: 39.87 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sód: 2527.97 mg;	Wartość energetyczna: 2291.89 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 54.90 g; Kw. tł. nasy.: 9.63 g; Węglowodany ogółem: 375.29 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sód: 2263.37 mg;	Wartość energetyczna: 2273.75 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 346.89 g; W tym cukry: 46.60 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sód: 2295.09 mg;	Wartość energetyczna: 2230.29 kcal; Białko ogółem: 84.28 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 355.99 g; W tym cukry: 83.00 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sód: 2050.37 mg;	Wartość energetyczna: 2244.69 kcal; Białko ogółem: 84.31 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 357.88 g; W tym cukry: 83.27 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sód: 2021.57 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
2026-11-19 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Szynka Polędwicowa drobiowa z dodatkiem miesa wieprzowego,białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 40 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,***)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Polędwicowa drobiowa z dodatkiem miesa wieprzowego,białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 40 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Polędwicowa drobiowa z dodatkiem miesa wieprzowego,białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 40 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Polędwicowa drobiowa z dodatkiem miesa wieprzowego,białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 40 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Polędwicowa drobiowa z dodatkiem miesa wieprzowego,białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 60 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Szynka Polędwicowa drobiowa z dodatkiem miesa wieprzowego,białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 40 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,***)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Polędwicowa drobiowa z dodatkiem miesa wieprzowego,białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 40 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wp # 100 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński # -dieta 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński # -dieta 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński # -dieta 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński # -dieta 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński # -dieta 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		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,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 1979.47 kcal; Białko ogółem: 78.15 g; Tłuszcz: 44.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 330.94 g; W tym cukry: 55.72 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sód: 3011.17 mg;	Wartość energetyczna: 2097.87 kcal; Białko ogółem: 84.68 g; Tłuszcz: 44.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 348.40 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sód: 2368.74 mg;	Wartość energetyczna: 1783.12 kcal; Białko ogółem: 79.78 g; Tłuszcz: 47.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 282.74 g; W tym cukry: 36.83 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sód: 2591.87 mg;	Wartość energetyczna: 2054.47 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 40.21 g; Kw. tł. nasy.: 9.92 g; Węglowodany ogółem: 348.26 g; W tym cukry: 72.46 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sód: 2383.14 mg;	Wartość energetyczna: 2175.70 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 328.19 g; W tym cukry: 51.72 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sód: 2825.67 mg;	Wartość energetyczna: 2007.87 kcal; Białko ogółem: 85.61 g; Tłuszcz: 47.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 320.11 g; W tym cukry: 77.89 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sód: 2261.64 mg;	Wartość energetyczna: 2022.27 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 47.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 322.00 g; W tym cukry: 78.16 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sód: 2232.84 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
2026-11-20 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki pszenne na mleku/p 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	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 80 g (***GLU PSZ,***) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny # 350 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)	Krupnik jęczmienny # 350 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) 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 Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)	Krupnik jęczmienny # 350 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)	Krupnik jęczmienny # 350 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) 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 Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)	Krupnik jęczmienny # 350 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)	Krupnik jęczmienny # 350 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)	Krupnik jęczmienny # 350 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) 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 Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 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 z koperkiem -dieta 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 z koperkiem -dieta 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 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 z koperkiem -dieta 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 z koperkiem -dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2183.64 kcal; Białko ogółem: 76.78 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 348.94 g; W tym cukry: 97.29 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sód: 2970.44 mg;	Wartość energetyczna: 2315.27 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 60.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 369.99 g; W tym cukry: 110.04 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sód: 2219.29 mg;	Wartość energetyczna: 1827.48 kcal; Białko ogółem: 82.20 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 259.68 g; W tym cukry: 28.27 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sód: 2580.79 mg;	Wartość energetyczna: 2244.02 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 12.44 g; Węglowodany ogółem: 369.95 g; W tym cukry: 110.37 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sód: 2391.95 mg;	Wartość energetyczna: 2244.47 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 324.11 g; W tym cukry: 61.38 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sód: 2322.37 mg;	Wartość energetyczna: 2196.14 kcal; Białko ogółem: 82.78 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 335.42 g; W tym cukry: 115.01 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sód: 2373.84 mg;	Wartość energetyczna: 2201.77 kcal; Białko ogółem: 84.06 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 347.35 g; W tym cukry: 119.30 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sód: 1988.99 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
2026-11-21 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g	
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą# 300 g (***SEL,***) Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Potrawka drobiowa 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Potrawka drobiowa 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Potrawka drobiowa 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Potrawka drobiowa 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Potrawka drobiowa 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (***MLE, SEL,***) Potrawka drobiowa 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Maślanka 150 ml (***MLE,***)					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna długa krojona 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2069.32 kcal; Białko ogółem: 78.42 g; Tłuszcz: 49.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 347.82 g; W tym cukry: 72.69 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sód: 3395.19 mg;	Wartość energetyczna: 2090.16 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 44.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 351.01 g; W tym cukry: 79.74 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sód: 2627.32 mg;	Wartość energetyczna: 1717.95 kcal; Białko ogółem: 74.29 g; Tłuszcz: 38.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 297.65 g; W tym cukry: 52.55 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sód: 2768.49 mg;	Wartość energetyczna: 2046.76 kcal; Białko ogółem: 85.00 g; Tłuszcz: 39.79 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 350.87 g; W tym cukry: 79.62 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sód: 2641.72 mg;	Wartość energetyczna: 2194.05 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 50.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 354.79 g; W tym cukry: 76.62 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sód: 3089.62 mg;	Wartość energetyczna: 1985.16 kcal; Białko ogółem: 80.37 g; Tłuszcz: 44.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 331.57 g; W tym cukry: 93.30 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sód: 2428.72 mg;	Wartość energetyczna: 1999.03 kcal; Białko ogółem: 79.97 g; Tłuszcz: 44.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 333.13 g; W tym cukry: 92.57 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sód: 2257.41 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		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
2026-11-22 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Rzodkiew biała 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g	
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (***MLE,***)		Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 300 ml (***MLE,***)	Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml (***MLE,***)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny # 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew 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,***) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny # 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny # 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew 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,***) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny # 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)					
	Kolacja	Jabłko 1 szt 1 szt 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,***) Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***)	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 100 g (***MLE,***)	Jabłko 1 szt 1 szt 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,***) Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2108.62 kcal; Białko ogółem: 87.34 g; Tłuszcz: 52.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 344.05 g; W tym cukry: 77.44 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sód: 2714.07 mg;	Wartość energetyczna: 2113.57 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 41.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 348.95 g; W tym cukry: 84.97 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sód: 2225.19 mg;	Wartość energetyczna: 1843.34 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 42.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 295.82 g; W tym cukry: 52.43 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sód: 2294.42 mg;	Wartość energetyczna: 2070.17 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 36.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.01 g; Węglowodany ogółem: 348.81 g; W tym cukry: 84.85 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sód: 2239.59 mg;	Wartość energetyczna: 2329.94 kcal; Białko ogółem: 123.85 g; Tłuszcz: 43.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 376.01 g; W tym cukry: 96.02 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sód: 2502.97 mg;	Wartość energetyczna: 2069.11 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 42.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 333.52 g; W tym cukry: 96.75 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sód: 1952.28 mg;	Wartość energetyczna: 2077.27 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 40.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 340.22 g; W tym cukry: 103.30 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sód: 2067.29 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,