

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona	
2025-01-20 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
2025-01-20 poniedziałek	Obiad	Krem z dyni z grzankami)* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami)* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami)* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z truskawek* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami)* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* b/c 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami)* 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami)* 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		PD			Pomarańcza 1 szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
2025-01-20 poniedziałek	Kolacja	Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g
		PN			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2288.88 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 348.89 g; W tym cukry: 94.75 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2284.94 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 358.34 g; W tym cukry: 95.49 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 1306.97 kcal; Białko ogółem: 68.03 g; Tłuszcz: 29.40 g; Kw. tł. nasy.: 12.34 g; Węglowodany ogółem: 200.56 g; W tym cukry: 75.99 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sól: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 2184.23 kcal; Białko ogółem: 82.63 g; Tłuszcz: 49.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 357.67 g; W tym cukry: 132.98 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2012.82 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 305.30 g; W tym cukry: 77.20 g; Błonnik pok.: 37.25 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2240.34 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 354.17 g; W tym cukry: 123.27 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 1885.72 kcal; Białko ogółem: 75.69 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 286.55 g; W tym cukry: 120.25 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sól: 3.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona	
2025-01-21 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ, MLE.) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)
		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)						
Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos meksykański z fasolą 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Jabłko 1 szt 1 szt							
Kolaça	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Rzodkiew biała 100 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 100 g	Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Rzodkiew biała 100 g	Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Rzodkiew biała 100 g Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Rzodkiew biała 100 g	Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEL.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 100 g	
	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)							
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)						Banan 1szt. 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2330.82 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 362.97 g; W tym cukry: 68.10 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2351.13 kcal; Białko ogółem: 111.77 g; Tłuszcz: 48.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 372.99 g; W tym cukry: 82.20 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 1331.47 kcal; Białko ogółem: 84.67 g; Tłuszcz: 24.22 g; Kw. tł. nasy.: 11.25 g; Węglowodany ogółem: 204.25 g; W tym cukry: 50.78 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 2533.41 kcal; Białko ogółem: 117.54 g; Tłuszcz: 50.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 415.42 g; W tym cukry: 97.18 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2072.67 kcal; Białko ogółem: 105.54 g; Tłuszcz: 45.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 326.06 g; W tym cukry: 54.57 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2525.24 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Tłuszcz: 50.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 412.83 g; W tym cukry: 97.35 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2377.42 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 338.77 g; W tym cukry: 131.76 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sól: 4.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Paprykarz rybno (łosoś) -warzywny() 50 g (<u>RYB</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Paprykarz rybno (łosoś) -warzywny() 50 g (<u>RYB</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Paprykarz rybno (łosoś) -warzywny() 50 g (<u>RYB</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Paprykarz rybno (łosoś) -warzywny() 50 g (<u>RYB</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Paprykarz rybno (łosoś) -warzywny() 50 g (<u>RYB</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Paprykarz rybno (łosoś) -warzywny() 50 g (<u>RYB</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Paprykarz rybno (łosoś) -warzywny() 50 g (<u>RYB</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)
II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)	
Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kopytka ziemniaczane * 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
PN	Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-tł 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)				Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-tł 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
	Wartość energetyczna: 2153.74 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 53.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 343.28 g; W tym cukry: 59.80 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2285.86 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 359.52 g; W tym cukry: 71.29 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 1379.64 kcal; Białko ogółem: 66.49 g; Tłuszcz: 38.25 g; Kw. tł. nasy.: 8.96 g; Węglowodany ogółem: 205.23 g; W tym cukry: 47.84 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2364.56 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 365.04 g; W tym cukry: 93.43 g; Błonnik pok.: 16.78 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2036.58 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 312.74 g; W tym cukry: 42.34 g; Błonnik pok.: 37.28 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2446.28 kcal; Białko ogółem: 88.49 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 375.70 g; W tym cukry: 102.49 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2030.13 kcal; Białko ogółem: 75.38 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 294.39 g; W tym cukry: 100.49 g; Błonnik pok.: 17.90 g; Sól: 3.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona	
2025-01-23 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osl.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osl.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osl.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osl.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osl.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osl.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osl.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)
					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Ziemiaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(t) 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(t) 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(t) 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(t) 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(t) 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemiaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(t) 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	
			Mandarynka 2 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	
	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g			
	Wartość energetyczna: 2607.53 kcal; Białko ogółem: 87.34 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 434.97 g; W tym cukry: 96.08 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2425.72 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 385.59 g; W tym cukry: 92.99 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 1445.83 kcal; Białko ogółem: 71.19 g; Tłuszcz: 43.72 g; Kw. tł. nasy.: 11.08 g; Węglowodany ogółem: 213.28 g; W tym cukry: 75.49 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 4.73 g;	Wartość energetyczna: 2427.12 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 377.94 g; W tym cukry: 117.33 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2278.42 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 338.60 g; W tym cukry: 60.92 g; Błonnik pok.: 41.51 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2412.12 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 373.69 g; W tym cukry: 113.48 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2274.24 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 72.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 332.97 g; W tym cukry: 114.55 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 5.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
2025-01-24 piątek Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tartą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tartą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tartą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Pulpet rybny (Łosoś) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
Kolaça	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2535.77 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 390.42 g; W tym cukry: 114.76 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2642.68 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 74.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 409.02 g; W tym cukry: 114.62 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 1458.70 kcal; Białko ogółem: 74.11 g; Tłuszcz: 45.01 g; Kw. tł. nasy.: 10.16 g; Węglowodany ogółem: 202.59 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2648.56 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 78.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 400.56 g; W tym cukry: 152.19 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2212.10 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 310.65 g; W tym cukry: 64.31 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2675.08 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 77.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 410.55 g; W tym cukry: 151.10 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2103.92 kcal; Białko ogółem: 79.11 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; W tym cukry: 148.37 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 4.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.latwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona	
2025-01-25 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU, PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 40 g (<u>GLU, PSZ</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 130 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)
		ISN			Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt		Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)
2025-01-25 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bigos 300 g (<u>GLU, PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU, PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tartą 200 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU, PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tartą 200 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU, PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tartą 200 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU, PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tartą 200 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU, PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tartą 200 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
		PD			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
2025-01-25 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 40 g (<u>GLU, PSZ</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g
		PN		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2519.59 kcal; Białko ogółem: 81.96 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 382.76 g; W tym cukry: 98.72 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2315.93 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 355.50 g; W tym cukry: 86.94 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 1337.74 kcal; Białko ogółem: 70.84 g; Tłuszcz: 37.73 g; Kw. tł. nasy.: 12.69 g; Węglowodany ogółem: 191.82 g; W tym cukry: 60.46 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2330.12 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 70.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 340.06 g; W tym cukry: 103.15 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2266.39 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 347.43 g; W tym cukry: 62.41 g; Błonnik pok.: 45.24 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2235.33 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 334.29 g; W tym cukry: 101.13 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 1883.87 kcal; Białko ogółem: 81.87 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 269.86 g; W tym cukry: 102.24 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 5.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.latwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona	
2025-01-26 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR)	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) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR)
		II SN	Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (SOJ, MLE)					
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 50 g (GLU PSZ) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Buraczki gotowane () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD	Pomarańcza 1 szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2706.06 kcal; Białko ogółem: 138.82 g; Tłuszcz: 96.77 g; Kw. tł. nasy.: 39.34 g; Węglowodany ogółem: 330.21 g; W tym cukry: 73.15 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2581.92 kcal; Białko ogółem: 136.10 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 347.63 g; W tym cukry: 82.53 g; Błonnik pok.: 17.64 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 1734.45 kcal; Białko ogółem: 125.72 g; Tłuszcz: 55.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 194.26 g; W tym cukry: 48.76 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2803.59 kcal; Białko ogółem: 146.34 g; Tłuszcz: 98.06 g; Kw. tł. nasy.: 39.82 g; Węglowodany ogółem: 343.18 g; W tym cukry: 112.66 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2534.74 kcal; Białko ogółem: 152.16 g; Tłuszcz: 85.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 307.56 g; W tym cukry: 46.38 g; Błonnik pok.: 39.07 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2629.05 kcal; Białko ogółem: 138.55 g; Tłuszcz: 75.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 355.02 g; W tym cukry: 119.61 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 1912.01 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 48.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 290.17 g; W tym cukry: 118.84 g; Błonnik pok.: 17.26 g; Sól: 7.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2025-01-27 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		IFSN					Ciasto marchewkowe bez cukru-wyr.bisz-ł 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu () 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Risotto z warzywami i tofu () 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu () 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu () 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu () 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu () 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu () 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD		Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		
Kolaćia	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2218.50 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz: 61.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 346.94 g; W tym cukry: 82.62 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2268.90 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 352.52 g; W tym cukry: 85.05 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 1371.90 kcal; Białko ogółem: 62.85 g; Tłuszcz: 37.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 207.80 g; W tym cukry: 84.22 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 4.34 g;	Wartość energetyczna: 2510.30 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 71.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 389.55 g; W tym cukry: 122.13 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2118.11 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 314.09 g; W tym cukry: 49.27 g; Błonnik pok.: 40.26 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2510.30 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 71.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 389.55 g; W tym cukry: 122.13 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2167.95 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz: 68.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 321.26 g; W tym cukry: 120.06 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 4.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 30 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 30 g (<u>SEL</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g
II SN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)						
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Szinak gotowany z olejem.* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Szinak gotowany z olejem.* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
PD	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt						
Kolacja	Poładwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Poładwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Poładwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Poładwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Poładwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Poładwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Poładwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2558.69 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 390.39 g; W tym cukry: 59.84 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2522.48 kcal; Białko ogółem: 112.26 g; Tłuszcz: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 382.76 g; W tym cukry: 65.11 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 1440.71 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 36.62 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 203.75 g; W tym cukry: 39.81 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2552.21 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 387.07 g; W tym cukry: 83.27 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2210.64 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 325.28 g; W tym cukry: 43.09 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2489.88 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 368.59 g; W tym cukry: 83.09 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 1983.31 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 276.94 g; W tym cukry: 80.23 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 4.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona	
2025-01-23 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ.) Dyńia z wody z dodatkiem ziół * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos brokułowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet drobiowy panierowany 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ.) Dyńia z wody z dodatkiem ziół * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos brokułowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ.) Dyńia z wody z dodatkiem ziół * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos brokułowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g	
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wlepiowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Pomidor 80 g Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Pomidor 80 g Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)			Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2505.15 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 380.00 g; W tym cukry: 89.46 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2431.96 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 383.13 g; W tym cukry: 96.44 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 1503.65 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 38.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 213.39 g; W tym cukry: 65.71 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2622.77 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 412.38 g; W tym cukry: 139.09 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2016.42 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 300.83 g; W tym cukry: 38.78 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2562.16 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 412.70 g; W tym cukry: 143.57 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 2305.14 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 57.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 359.94 g; W tym cukry: 143.05 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 4.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.látwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II SN	Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)						
2025-01-30 czwartek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>)	Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>)	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		PD	Jabłko 1 szt 1 szt				Banan 1szt. 1 szt	
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)						
	Wartość energetyczna: 2275.31 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 339.03 g; W tym cukry: 75.14 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2356.33 kcal; Białko ogółem: 97.20 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 358.44 g; W tym cukry: 75.20 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 1280.69 kcal; Białko ogółem: 72.65 g; Tłuszcz: 39.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.52 g; Węglowodany ogółem: 166.70 g; W tym cukry: 41.66 g; Błonnik pok.: 19.75 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2255.51 kcal; Białko ogółem: 97.03 g; Tłuszcz: 64.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 331.24 g; W tym cukry: 90.08 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2058.33 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 300.36 g; W tym cukry: 49.76 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2394.73 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 366.08 g; W tym cukry: 113.24 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2091.74 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 305.69 g; W tym cukry: 111.05 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 5.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona	
2025-01-31 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ, MLE.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ, MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ, MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
		II ŚN		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
2025-01-31 piątek	Obiad	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka żydowska z olejem (). 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Dorsz) 80 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryba gotowana (Dorsz) 80 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Dorsz) 80 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka żydowska z olejem (). 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Dorsz) 80 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka żydowska z olejem (). 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Dorsz) 80 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa () 250 ml (MLE, SEL.) Pulpet rybny (Łosoś) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
		PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
2025-01-31 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ, MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g
		PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2715.13 kcal; Białko ogółem: 99.18 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 418.86 g; W tym cukry: 99.55 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2504.93 kcal; Białko ogółem: 100.86 g; Tłuszcz: 55.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 410.38 g; W tym cukry: 101.11 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 1512.38 kcal; Białko ogółem: 82.02 g; Tłuszcz: 31.89 g; Kw. tł. nasy.: 9.59 g; Węglowodany ogółem: 239.13 g; W tym cukry: 59.51 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 4.33 g;	Wartość energetyczna: 2572.18 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 62.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 414.27 g; W tym cukry: 115.83 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2305.73 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 61.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 353.99 g; W tym cukry: 57.66 g; Błonnik pok.: 43.02 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2531.33 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 415.81 g; W tym cukry: 114.94 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 4.19 g;	Wartość energetyczna: 2228.58 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 334.57 g; W tym cukry: 111.55 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 2.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.:łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona	
2025-02-01 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Potrąwka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Dżem 25 g 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Dżem 25 g 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2355.33 kcal; Białko ogółem: 79.60 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 367.26 g; W tym cukry: 77.47 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2282.01 kcal; Białko ogółem: 82.43 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 369.34 g; W tym cukry: 79.90 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 1422.77 kcal; Białko ogółem: 67.65 g; Tłuszcz: 40.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 208.11 g; W tym cukry: 51.89 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2466.18 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 71.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 382.29 g; W tym cukry: 112.48 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2141.60 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 60.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 333.11 g; W tym cukry: 56.68 g; Błonnik pok.: 40.59 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2342.46 kcal; Białko ogółem: 82.69 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 378.79 g; W tym cukry: 112.48 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 1915.43 kcal; Białko ogółem: 66.74 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 298.43 g; W tym cukry: 109.90 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 5.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr:łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona	
2025-02-02, niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 40 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 40 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN		Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mieso wieprzowe mielone w sosie wł 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD			Jablko 1 szt 1 szt	Jablko pieczone 1szt. 1 szt			
	Kolacja	Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2446.12 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 364.83 g; W tym cukry: 74.07 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2225.49 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 344.09 g; W tym cukry: 67.52 g; Błonnik pok.: 15.97 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1452.35 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 30.71 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 211.78 g; W tym cukry: 31.16 g; Błonnik pok.: 19.82 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2196.27 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 338.89 g; W tym cukry: 99.70 g; Błonnik pok.: 17.59 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2356.90 kcal; Białko ogółem: 119.05 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 339.11 g; W tym cukry: 42.28 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2196.27 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 338.89 g; W tym cukry: 99.70 g; Błonnik pok.: 17.59 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 1894.44 kcal; Białko ogółem: 79.68 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 272.82 g; W tym cukry: 98.02 g; Błonnik pok.: 15.74 g; Sól: 5.48 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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