

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-03-11 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3		
Kakao 200ml (MLEKO), Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Twarożek 50g (MLEKO, LAKTOZA), Ogórek zielony 50g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Jabłko 150g,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet wieprzowy 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos koperkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Pasta z tuńczyka 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Papryka 50g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1512.30 kcal; Energia: 6331.43 kJ; Białko ogółem: 59.45 g; białko zwierzęce: 39.02 g; białko roślinne: 20.28 g; Tłuszcz: 64.83 g; Węglowodany ogółem: 191.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.83 g; Sód: 1536.61 mg; Potas: 2829.31 mg; Wapń: 488.09 mg; Fosfor: 995.86 mg; Błonnik pokarmowy: 20.96 g; suma cukrów prostych: 44.56 g; Woda: 1068.31 g; Popiół: 12.59 g;		
środa 2026-03-11 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Kakao 250ml (MLEKO), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Twarożek 30g (MLEKO, LAKTOZA), Szyńka z indyka 25g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Jabłko 150g,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet wieprzowy 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos koperkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 130g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Pasta z tuńczyka 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Papryka 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1784.64 kcal; Energia: 7473.81 kJ; Białko ogółem: 68.52 g; białko zwierzęce: 43.67 g; białko roślinne: 24.71 g; Tłuszcz: 72.55 g; Węglowodany ogółem: 237.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.26 g; Sód: 2312.29 mg; Potas: 3570.11 mg; Wapń: 585.56 mg; Fosfor: 1232.00 mg; Błonnik pokarmowy: 25.70 g; suma cukrów prostych: 52.97 g; Woda: 1249.45 g; Popiół: 16.41 g;		
środa 2026-03-11 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18		
Kakao 250ml (MLEKO), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Twarożek 30g (MLEKO, LAKTOZA), Szyńka z indyka 25g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Jabłko 150g,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet wieprzowy 110g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos koperkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Pasta z tuńczyka 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Papryka 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2219.65 kcal; Energia: 9295.20 kJ; Białko ogółem: 81.04 g; białko zwierzęce: 47.45 g; białko roślinne: 33.39 g; Tłuszcz: 88.89 g; Węglowodany ogółem: 304.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.75 g; Sód: 2931.51 mg; Potas: 4236.59 mg; Wapń: 643.82 mg; Fosfor: 1499.25 mg; Błonnik pokarmowy: 33.72 g; suma cukrów prostych: 55.30 g; Woda: 1385.36 g; Popiół: 19.93 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-03-11		
Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Kakao 250ml (MLEKO), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Twarożek 30g (MLEKO, LAKTOZA), Szyunka z indyka 25g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 70g, Herbata bez cukru 250ml, II Śniadanie: Jabłko 150g,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Pulpet drobiowy 110g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Sos koperkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Cukinia duszona 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Pasta z tuńczyka 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Papryka 70g, Herbata bez cukru 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1848.23 kcal; Energia: 7738.09 kJ; Białko ogółem: 73.03 g; białko zwierzęce: 43.68 g; białko roślinne: 29.21 g; Tłuszcz: 76.96 g; Węglowodany ogółem: 248.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.43 g; Sód: 2357.45 mg; Potas: 4511.65 mg; Wapń: 690.31 mg; Fosfor: 1431.73 mg; Błonnik pokarmowy: 34.83 g; suma cukrów prostych: 44.54 g; Woda: 1592.14 g; Popiół: 19.61 g;		
czwartek 2026-03-12		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3		
Baton pszeniczny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Schab maryny 40g, Pomidor 50g, Herbata 200ml, Kakao 200ml (MLEKO), II Śniadanie: Kiwi 150g,	Zupa barszcz czerwony z fasolą Jaś 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka duszona 70g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Szpinak gotowany 50g (MLEKO), Surówka z marchewki i selera 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 130g (GLUTEN), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe SANTE 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Baton pszeniczny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Serek włoski 50g (MLEKO), Ogórek zielony 50g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1460.23 kcal; Energia: 6109.59 kJ; Białko ogółem: 63.33 g; białko zwierzęce: 34.76 g; białko roślinne: 27.44 g; Tłuszcz: 42.12 g; Węglowodany ogółem: 229.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.97 g; Sód: 1196.50 mg; Potas: 2953.68 mg; Wapń: 529.24 mg; Fosfor: 1115.62 mg; Błonnik pokarmowy: 26.41 g; suma cukrów prostych: 36.64 g; Woda: 823.81 g; Popiół: 12.18 g;		
czwartek 2026-03-12		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Schab maryny 40g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Kiwi 150g,	Zupa barszcz czerwony z fasolą Jaś 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka duszona 90g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Szpinak gotowany 65g (MLEKO), Surówka z marchewki i selera 65g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe SANTE 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Serek włoski 50g (MLEKO), Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1762.47 kcal; Energia: 7376.39 kJ; Białko ogółem: 75.55 g; białko zwierzęce: 42.03 g; białko roślinne: 32.38 g; Tłuszcz: 48.59 g; Węglowodany ogółem: 283.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.45 g; Sód: 1689.29 mg; Potas: 3442.81 mg; Wapń: 644.72 mg; Fosfor: 1391.43 mg; Błonnik pokarmowy: 31.79 g; suma cukrów prostych: 45.27 g; Woda: 947.86 g; Popiół: 14.83 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-03-13		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Kurczak gotowany 25g (SELER, GORCZYCA), Serek waniliowy 30g (MLEKO, LAKTOZA), Papryka 50g, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa brokułowa z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz panierowany 90g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Kapusta kiszona gotowana 130g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 50g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1911.45 kcal; Energia: 7995.59 kJ; Białko ogółem: 72.25 g; białko zwierzęce: 38.82 g; białko roślinne: 33.29 g; Tłuszcz: 52.50 g; Węglowodany ogółem: 308.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.67 g; Sód: 2869.33 mg; Potas: 3798.69 mg; Wapń: 539.91 mg; Fosfor: 1137.51 mg; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; suma cukrów prostych: 60.61 g; Woda: 1075.48 g; Popiół: 19.03 g;		
piątek 2026-03-13		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Kurczak gotowany 25g (SELER, GORCZYCA), Serek waniliowy 30g (MLEKO, LAKTOZA), Papryka 50g, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa brokułowa z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Kapusta kiszona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 60g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2361.12 kcal; Energia: 9878.75 kJ; Białko ogółem: 85.28 g; białko zwierzęce: 42.58 g; białko roślinne: 42.51 g; Tłuszcz: 67.06 g; Węglowodany ogółem: 382.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.23 g; Sód: 3581.24 mg; Potas: 4487.79 mg; Wapń: 645.38 mg; Fosfor: 1416.81 mg; Błonnik pokarmowy: 34.19 g; suma cukrów prostych: 65.53 g; Woda: 1237.55 g; Popiół: 23.07 g;		
piątek 2026-03-13		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Zupa mleczna z kaszą manną 200ml (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Kurczak gotowany 40g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa brokułowa z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz parowany 70g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Cukinia duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),	Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Szynka dębowa drobiowa 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1385.79 kcal; Energia: 5798.90 kJ; Białko ogółem: 61.64 g; białko zwierzęce: 36.99 g; białko roślinne: 22.30 g; Tłuszcz: 38.09 g; Węglowodany ogółem: 210.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.93 g; Sód: 2243.35 mg; Potas: 3238.49 mg; Wapń: 406.18 mg; Fosfor: 986.78 mg; Błonnik pokarmowy: 15.30 g; suma cukrów prostych: 43.65 g; Woda: 822.63 g; Popiół: 13.32 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-03-13		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Kurczak gotowany 25g (SELER, GORCZYCA), Serek waniliowy 30g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa brokułowa z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz parowany 90g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Cukinia duszona 130g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Szyńka dębowa drobiowa 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1903.60 kcal; Energia: 7967.36 kJ; Białko ogółem: 78.84 g; białko zwierzęce: 48.02 g; białko roślinne: 30.68 g; Tłuszcz: 52.50 g; Węglowodany ogółem: 297.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.04 g; Sód: 2907.40 mg; Potas: 3964.38 mg; Wapń: 523.95 mg; Fosfor: 1243.79 mg; Błonnik pokarmowy: 22.45 g; suma cukrów prostych: 61.71 g; Woda: 1040.73 g; Popiół: 16.75 g;		
piątek 2026-03-13		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por, Kurczak gotowany 25g (SELER, GORCZYCA), Serek waniliowy 30g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa brokułowa z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz parowany 100g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Cukinia duszona 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por, Szyńka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2360.26 kcal; Energia: 9882.04 kJ; Białko ogółem: 93.83 g; białko zwierzęce: 54.48 g; białko roślinne: 39.15 g; Tłuszcz: 65.85 g; Węglowodany ogółem: 372.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.03 g; Sód: 3734.04 mg; Potas: 4669.19 mg; Wapń: 649.27 mg; Fosfor: 1544.30 mg; Błonnik pokarmowy: 29.70 g; suma cukrów prostych: 67.73 g; Woda: 1194.45 g; Popiół: 20.62 g;		
piątek 2026-03-13		
Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Kurczak gotowany 25g (SELER, GORCZYCA), Serek waniliowy 30g (MLEKO, LAKTOZA), Papryka 70g, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa brokułowa z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz parowany 100g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Kapusta kiszona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 60g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 70g, Herbata bez cukru 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1665.96 kcal; Energia: 6967.31 kJ; Białko ogółem: 73.36 g; białko zwierzęce: 44.08 g; białko roślinne: 29.13 g; Tłuszcz: 43.38 g; Węglowodany ogółem: 269.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.82 g; Sód: 2733.86 mg; Potas: 4369.15 mg; Wapń: 667.63 mg; Fosfor: 1248.97 mg; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; suma cukrów prostych: 53.66 g; Woda: 1287.09 g; Popiół: 20.68 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-03-14 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Ogórek zielony 50g, Szyńka piastowska 40g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Mandarynka 150g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Zraz z indyka duszony 90g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Surówka z selera z rodzynkami 50g (MLEKO, SELER), Brokuły parowane 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 100g 1szt,	Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Serek włoski 50g (MLEKO), Pomidor 50g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1311.61 kcal; Energia: 5500.13 kJ; Białko ogółem: 63.22 g; białko zwierzęce: 41.23 g; białko roślinne: 21.86 g; Tłuszcz: 37.90 g; Węglowodany ogółem: 196.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.71 g; Sód: 1686.34 mg; Potas: 2740.02 mg; Wapń: 471.85 mg; Fosfor: 979.60 mg; Błonnik pokarmowy: 20.19 g; suma cukrów prostych: 41.58 g; Woda: 855.79 g; Popiół: 12.26 g;		
sobota 2026-03-14 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml (MLEKO, GLUTEN), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Ogórek zielony 50g, Szyńka piastowska 40g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mandarynka 150g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Zraz z indyka duszony 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Brokuły parowane 65g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Surówka z selera z rodzynkami 65g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 100g 1szt,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Serek włoski 50g (MLEKO), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1559.90 kcal; Energia: 6541.71 kJ; Białko ogółem: 72.04 g; białko zwierzęce: 45.28 g; białko roślinne: 26.62 g; Tłuszcz: 42.17 g; Węglowodany ogółem: 244.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.96 g; Sód: 2359.72 mg; Potas: 3428.15 mg; Wapń: 581.09 mg; Fosfor: 1219.44 mg; Błonnik pokarmowy: 24.82 g; suma cukrów prostych: 49.33 g; Woda: 1016.02 g; Popiół: 15.60 g;		
sobota 2026-03-14 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Ogórek zielony 50g, Szyńka piastowska 50g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mandarynka 150g,	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Zraz z indyka duszony 110g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Brokuły parowane 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Surówka z selera z rodzynkami 75g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 100g 1szt,	Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Serek włoski 60g (MLEKO), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2025.24 kcal; Energia: 8493.37 kJ; Białko ogółem: 88.97 g; białko zwierzęce: 53.01 g; białko roślinne: 35.75 g; Tłuszcz: 56.63 g; Węglowodany ogółem: 318.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.60 g; Sód: 2998.45 mg; Potas: 4159.52 mg; Wapń: 700.13 mg; Fosfor: 1545.94 mg; Błonnik pokarmowy: 33.04 g; suma cukrów prostych: 54.82 g; Woda: 1178.05 g; Popiół: 19.38 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-03-14		
Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Ogórek zielony 70g, Szynka piastowska 50g, Herbata bez cukru 250ml, II Śniadanie: Mandarynka 150g,	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Zraz z indyka duszony 110g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Brokuły parowane 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Surówka z selera z rodzynkami 75g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Serek włoski 60g (MLEKO), Pomidor 70g, Herbata bez cukru 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1767.34 kcal; Energia: 7412.73 kJ; Białko ogółem: 87.27 g; białko zwierzęce: 58.36 g; białko roślinne: 28.77 g; Tłuszcz: 48.73 g; Węglowodany ogółem: 270.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.76 g; Sód: 2378.93 mg; Potas: 4281.90 mg; Wapń: 895.73 mg; Fosfor: 1562.72 mg; Błonnik pokarmowy: 29.53 g; suma cukrów prostych: 59.63 g; Woda: 1291.40 g; Popiół: 18.38 g;		
niedziela 2026-03-15		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3		
Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Szynka z indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Herbata 200ml, II Śniadanie: Jabłko 150g,	Rosół z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko z kurczaka b/k pieczone 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Kapusta czerwona gotowana 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Pudding 125g 1szt,	Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Pasta twarogowa z pietruszką 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiewka 50g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1385.45 kcal; Energia: 5794.65 kJ; Białko ogółem: 53.76 g; białko zwierzęce: 33.90 g; białko roślinne: 19.72 g; Tłuszcz: 48.92 g; Węglowodany ogółem: 198.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.08 g; Sód: 1401.70 mg; Potas: 2667.40 mg; Wapń: 524.88 mg; Fosfor: 917.41 mg; Błonnik pokarmowy: 19.28 g; suma cukrów prostych: 51.84 g; Woda: 946.72 g; Popiół: 11.59 g;		
niedziela 2026-03-15		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Szynka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Herbata 250ml, II Śniadanie: Jabłko 150g,	Rosół z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko z kurczaka b/k pieczone 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Kapusta czerwona gotowana 130g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Pudding 125g 1szt,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Pasta twarogowa z pietruszką 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiewka 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1701.05 kcal; Energia: 7117.59 kJ; Białko ogółem: 66.68 g; białko zwierzęce: 42.34 g; białko roślinne: 24.20 g; Tłuszcz: 59.19 g; Węglowodany ogółem: 245.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.34 g; Sód: 2001.99 mg; Potas: 3393.77 mg; Wapń: 656.85 mg; Fosfor: 1216.43 mg; Błonnik pokarmowy: 23.91 g; suma cukrów prostych: 60.86 g; Woda: 1156.73 g; Popiół: 15.03 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-16 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18		
Zupa mleczna 300ml (MLEKO), Płatki kukurydziane 20g (ORZECHY), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Szynka dębowa drobiowa 30g (., SELER, GORCZYCA), Serek śmietankowy w plastarach naturalny 20g, Papryka 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Pomarańcza 150g,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kopytka 350g (MLEKO), Sos jogurtowo-jagodowy 100ml (MLEKO), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Herbatniki 14g 2szt,	Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Ser żółty 50g (MLEKO), Ogórek zielony 90g, Mix sałat 10g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2452.50 kcal; Energia: 10201.86 kJ; Białko ogółem: 78.62 g; białko zwierzęce: 35.84 g; białko roślinne: 42.32 g; Tłuszcz: 71.48 g; Węglowodany ogółem: 400.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.85 g; Sód: 2819.69 mg; Potas: 3870.88 mg; Wapń: 1108.68 mg; Fosfor: 1611.92 mg; Błonnik pokarmowy: 32.85 g; suma cukrów prostych: 63.50 g; Woda: 1127.21 g; Popiół: 17.97 g;		
poniedziałek 2026-03-16 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Zupa mleczna 200ml (MLEKO), Płatki kukurydziane 15g (ORZECHY), Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Szynka dębowa drobiowa 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 100g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kopytka 250g (MLEKO), Sos jogurtowo-jagodowy 100ml (MLEKO), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Herbatniki 14g 1szt,	Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Serek kanapkowy 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 90g, Sałata 10g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1676.02 kcal; Energia: 6947.85 kJ; Białko ogółem: 54.09 g; białko zwierzęce: 25.55 g; białko roślinne: 28.15 g; Tłuszcz: 42.88 g; Węglowodany ogółem: 282.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.65 g; Sód: 1556.43 mg; Potas: 3334.35 mg; Wapń: 509.66 mg; Fosfor: 925.01 mg; Błonnik pokarmowy: 18.59 g; suma cukrów prostych: 57.85 g; Woda: 904.26 g; Popiół: 11.44 g;		
poniedziałek 2026-03-16 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Zupa mleczna 250ml (MLEKO), Płatki kukurydziane 20g (ORZECHY), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Szynka dębowa drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA), Serek śmietankowy w plastarach naturalny 20g, Pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kopytka 300g (MLEKO), Sos jogurtowo-jagodowy 100ml (MLEKO), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Herbatniki 14g 1szt,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Serek kanapkowy 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 90g, Sałata 10g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1909.72 kcal; Energia: 7929.67 kJ; Białko ogółem: 56.60 g; białko zwierzęce: 24.73 g; białko roślinne: 31.48 g; Tłuszcz: 47.20 g; Węglowodany ogółem: 333.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.91 g; Sód: 1830.05 mg; Potas: 3711.99 mg; Wapń: 629.67 mg; Fosfor: 1082.30 mg; Błonnik pokarmowy: 24.27 g; suma cukrów prostych: 67.01 g; Woda: 1005.27 g; Popiół: 13.61 g;		
poniedziałek 2026-03-16 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Zupa mleczna 300ml (MLEKO), Płatki kukurydziane 20g (ORZECHY), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por, Szynka dębowa drobiowa 30g (., SELER, GORCZYCA), Serek śmietankowy w plastarach naturalny 20g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kopytka 350g (MLEKO), Sos jogurtowo-jagodowy 100ml (MLEKO), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Herbatniki 14g 2szt,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por, Serek kanapkowy 60g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 90g, Sałata 10g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2451.16 kcal; Energia: 10199.82 kJ; Białko ogółem: 72.31 g; białko zwierzęce: 30.95 g; białko roślinne: 40.91 g; Tłuszcz: 62.96 g; Węglowodany ogółem: 423.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.68 g; Sód: 2543.17 mg; Potas: 4191.93 mg; Wapń: 761.90 mg; Fosfor: 1394.50 mg; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; suma cukrów prostych: 77.65 g; Woda: 1085.02 g; Popiół: 16.76 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-16 Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Zupa mleczna 300ml (MLEKO), Płatki kukurydziane 20g (ORZECHY), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Szynka dębowa drobiowa 30g (., SELER, GORCZYCA), Serek śmietankowy w plastarach naturalny 20g, Papryka 70g, Herbata bez cukru 250ml, II Śniadanie: Pomarańcza 150g,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet drobiowy 110g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Fasolka szparagowa parowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jabłko 150g,	Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Serek kanapkowy 60g (MLEKO, LAKTOZA), Ogórek zielony 60g, Mix sałat 10g, Herbata bez cukru 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1761.29 kcal; Energia: 7369.27 kJ; Białko ogółem: 67.36 g; białko zwierzęce: 36.66 g; białko roślinne: 30.56 g; Tłuszcz: 56.91 g; Węglowodany ogółem: 276.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.01 g; Sód: 2515.78 mg; Potas: 4108.01 mg; Wapń: 650.48 mg; Fosfor: 1318.47 mg; Błonnik pokarmowy: 35.50 g; suma cukrów prostych: 37.10 g; Woda: 1289.65 g; Popiół: 16.72 g;		
wtorek 2026-03-17 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3		
Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Szynka piastowska 40g, Pomidor 50g, Kakao 200ml (MLEKO), Herbata 200ml, II Śniadanie: Mandarynka 150g,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ryż biały gotowany 130g, Gulasz drobiowy 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Surówka z marchewki i selera 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Buraki gotowane 50g, Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe SANTE 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1700.85 kcal; Energia: 7129.22 kJ; Białko ogółem: 66.90 g; białko zwierzęce: 40.09 g; białko roślinne: 26.67 g; Tłuszcz: 71.47 g; Węglowodany ogółem: 218.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.16 g; Sód: 1099.35 mg; Potas: 2596.85 mg; Wapń: 486.41 mg; Fosfor: 1066.86 mg; Błonnik pokarmowy: 22.75 g; suma cukrów prostych: 45.43 g; Woda: 780.80 g; Popiół: 10.71 g;		
wtorek 2026-03-17 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Szynka piastowska 40g, Pomidor 50g, Kakao 250ml (MLEKO), Herbata 250ml, II Śniadanie: Mandarynka 150g,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ryż biały gotowany 200g, Gulasz drobiowy 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Surówka z marchewki i selera 65g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Buraki gotowane 65g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe SANTE 2szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2095.75 kcal; Energia: 8784.41 kJ; Białko ogółem: 77.84 g; białko zwierzęce: 44.08 g; białko roślinne: 33.61 g; Tłuszcz: 80.01 g; Węglowodany ogółem: 292.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.02 g; Sód: 1645.23 mg; Potas: 3155.36 mg; Wapń: 605.45 mg; Fosfor: 1352.89 mg; Błonnik pokarmowy: 29.02 g; suma cukrów prostych: 57.07 g; Woda: 898.02 g; Popiół: 13.69 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-03-17 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18		
Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por , Szynka piastowska 50g , Pomidor 50g , Kakao 250ml (MLEKO), Herbata 250ml , II Śniadanie: Mandarynka 150g ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ryż biały gotowany 250g , Gulasz drobiowy 110g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Surówka z marchewki i selera 75g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Buraki gotowane 75g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe SANTE 2szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por , Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2604.11 kcal; Energia: 10915.46 kJ; Białko ogółem: 93.57 g; białko zwierzęce: 49.94 g; białko roślinne: 43.43 g; Tłuszcz: 99.02 g; Węglowodany ogółem: 368.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.76 g; Sód: 2150.10 mg; Potas: 3636.73 mg; Wapń: 666.07 mg; Fosfor: 1638.71 mg; Błonnik pokarmowy: 37.13 g; suma cukrów prostych: 59.79 g; Woda: 984.80 g; Popiół: 16.56 g;		
wtorek 2026-03-17 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por , Szynka piastowska 40g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ryż biały gotowany 130g , Gulasz drobiowy 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Buraki gotowane 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt ,	Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por , Pasta z białek jaja z twarogiem i koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Herbata 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1608.47 kcal; Energia: 6743.53 kJ; Białko ogółem: 61.62 g; białko zwierzęce: 41.87 g; białko roślinne: 19.61 g; Tłuszcz: 62.68 g; Węglowodany ogółem: 213.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.64 g; Sód: 1284.41 mg; Potas: 2346.72 mg; Wapń: 397.00 mg; Fosfor: 830.73 mg; Błonnik pokarmowy: 15.68 g; suma cukrów prostych: 64.50 g; Woda: 872.64 g; Popiół: 10.47 g;		
wtorek 2026-03-17 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por , Szynka piastowska 40g , Pomidor 50g , Kakao 250ml (MLEKO), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ryż biały gotowany 200g , Gulasz drobiowy 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Buraki gotowane 130g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt ,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por , Pasta z białek jaja z twarogiem i koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1920.73 kcal; Energia: 8054.89 kJ; Białko ogółem: 70.02 g; białko zwierzęce: 46.65 g; białko roślinne: 23.24 g; Tłuszcz: 70.12 g; Węglowodany ogółem: 271.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.41 g; Sód: 1878.15 mg; Potas: 2827.46 mg; Wapń: 537.17 mg; Fosfor: 1087.34 mg; Błonnik pokarmowy: 21.50 g; suma cukrów prostych: 76.62 g; Woda: 987.21 g; Popiół: 13.33 g;		
wtorek 2026-03-17 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por , Szynka piastowska 50g , Pomidor 50g , Kakao 250ml (MLEKO), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ryż biały gotowany 250g , Gulasz drobiowy 110g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Buraki gotowane 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por , Pasta z białek jaja z twarogiem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2406.37 kcal; Energia: 10092.50 kJ; Białko ogółem: 85.03 g; białko zwierzęce: 53.19 g; białko roślinne: 31.64 g; Tłuszcz: 86.27 g; Węglowodany ogółem: 347.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.95 g; Sód: 2485.78 mg; Potas: 3276.35 mg; Wapń: 618.01 mg; Fosfor: 1344.21 mg; Błonnik pokarmowy: 28.55 g; suma cukrów prostych: 81.02 g; Woda: 1076.46 g; Popiół: 16.41 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-03-18		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO), Pieczywo graham 60g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 15g/szt 1Por, Twarożek 30g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 2szt, Herbata 250ml, II Śniadanie: Pomarańcza 150g,	Zupa selerowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka pieczona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bukiet jarzyn 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Schab maryny 50g, Papryka 90g, Sałata 10g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2178.31 kcal; Energia: 9121.06 kJ; Białko ogółem: 84.07 g; białko zwierzęce: 42.30 g; białko roślinne: 41.57 g; Tłuszcz: 56.28 g; Węglowodany ogółem: 364.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.79 g; Sód: 2321.93 mg; Potas: 4058.79 mg; Wapń: 647.69 mg; Fosfor: 1445.16 mg; Błonnik pokarmowy: 36.45 g; suma cukrów prostych: 76.77 g; Woda: 1258.18 g; Popiół: 18.53 g;		
środa 2026-03-18		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml (MLEKO), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Twarożek 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa selerowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka gotowana 70g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Szpinak gotowany 100g (MLEKO), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Schab maryny 40g, Pomidor 40g, Sałata 10g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1536.49 kcal; Energia: 6432.74 kJ; Białko ogółem: 61.75 g; białko zwierzęce: 34.21 g; białko roślinne: 27.40 g; Tłuszcz: 39.94 g; Węglowodany ogółem: 247.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.88 g; Sód: 1387.30 mg; Potas: 2927.86 mg; Wapń: 460.88 mg; Fosfor: 895.02 mg; Błonnik pokarmowy: 18.74 g; suma cukrów prostych: 60.77 g; Woda: 920.09 g; Popiół: 13.24 g;		
środa 2026-03-18		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (MLEKO), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Twarożek 30g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 2szt, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa selerowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka gotowana 90g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Szpinak gotowany 130g (MLEKO), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Schab maryny 40g, Pomidor 90g, Sałata 10g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1837.01 kcal; Energia: 7693.14 kJ; Białko ogółem: 70.75 g; białko zwierzęce: 38.54 g; białko roślinne: 32.07 g; Tłuszcz: 42.62 g; Węglowodany ogółem: 313.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.23 g; Sód: 1909.57 mg; Potas: 3666.43 mg; Wapń: 586.61 mg; Fosfor: 1138.59 mg; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; suma cukrów prostych: 83.12 g; Woda: 1095.50 g; Popiół: 16.69 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-03-18		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 60g (ŻYTO, PSZENICA), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 15g/szt 1Por , Twarożek 30g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 2szt , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 150g ,	Zupa selerowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka gotowana 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Szpinak gotowany 150g (MLEKO), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por , Schab maryny 50g , Pomidor 90g , Sałata 10g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2231.61 kcal; Energia: 9347.24 kJ; Białko ogółem: 83.53 g; białko zwierzęce: 43.58 g; białko roślinne: 39.75 g; Tłuszcz: 54.33 g; Węglowodany ogółem: 379.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.33 g; Sód: 2514.95 mg; Potas: 4279.92 mg; Wapń: 711.46 mg; Fosfor: 1396.48 mg; Błonnik pokarmowy: 32.76 g; suma cukrów prostych: 88.64 g; Woda: 1245.51 g; Popiół: 20.22 g;		
środa 2026-03-18		
Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por , Twarożek 30g (MLEKO, LAKTOZA), Szyunka z indyka 25g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 70g , Herbata bez cukru 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 150g ,	Zupa selerowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka pieczona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bukiet jarzyn 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por , Schab maryny 50g , Papryka 60g , Sałata 10g , Herbata bez cukru 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1624.95 kcal; Energia: 6801.74 kJ; Białko ogółem: 77.76 g; białko zwierzęce: 45.34 g; białko roślinne: 32.29 g; Tłuszcz: 42.48 g; Węglowodany ogółem: 261.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.18 g; Sód: 2317.33 mg; Potas: 4056.09 mg; Wapń: 588.07 mg; Fosfor: 1362.80 mg; Błonnik pokarmowy: 32.93 g; suma cukrów prostych: 43.45 g; Woda: 1258.59 g; Popiół: 17.12 g;		
czwartek 2026-03-19		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3		
Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Paszтет drobiowy DROPIK 50g , Pomidor 50g , Kawa zbożowa 200ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), Herbata 200ml , II Śniadanie: Kiwi 150g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Indyk sztuka mięsa pieczona 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pomidorowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kapusta biała gotowana 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Galaretką owocowa 150g ,	Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por , Ser żółty 10g (MLEKO), Kurczak gotowany 20g (SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Herbata 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1264.27 kcal; Energia: 5285.62 kJ; Białko ogółem: 56.50 g; białko zwierzęce: 35.67 g; białko roślinne: 20.75 g; Tłuszcz: 38.80 g; Węglowodany ogółem: 189.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.09 g; Sód: 1324.83 mg; Potas: 3223.59 mg; Wapń: 550.32 mg; Fosfor: 900.78 mg; Błonnik pokarmowy: 20.16 g; suma cukrów prostych: 37.77 g; Woda: 955.61 g; Popiół: 12.76 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-03-19 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por , Paszтет drobiowy DROPIK 50g , Pomidor 50g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 150g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Indyk sztuka mięsa pieczona 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pomidorowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kapusta biała gotowana 130g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Galaretką owocowa 150g ,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por , Ser żółty 20g (MLEKO), Kurczak gotowany 20g (SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1558.69 kcal; Energia: 6518.49 kJ; Białko ogółem: 69.78 g; białko zwierzęce: 44.46 g; białko roślinne: 25.18 g; Tłuszcz: 46.84 g; Węglowodany ogółem: 235.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.80 g; Sód: 2021.27 mg; Potas: 3941.27 mg; Wapń: 749.01 mg; Fosfor: 1196.64 mg; Błonnik pokarmowy: 24.45 g; suma cukrów prostych: 45.72 g; Woda: 1134.09 g; Popiół: 16.48 g;		
czwartek 2026-03-19 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18		
Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por , Paszтет drobiowy DROPIK 50g , Pomidor 50g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 150g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Indyk sztuka mięsa pieczona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pomidorowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kapusta biała gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Galaretką owocowa 150g ,	Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por , Ser żółty 20g (MLEKO), Kurczak gotowany 30g (SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1971.67 kcal; Energia: 8245.65 kJ; Białko ogółem: 83.34 g; białko zwierzęce: 49.24 g; białko roślinne: 33.90 g; Tłuszcz: 60.20 g; Węglowodany ogółem: 301.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.90 g; Sód: 2646.90 mg; Potas: 4648.95 mg; Wapń: 807.12 mg; Fosfor: 1471.87 mg; Błonnik pokarmowy: 32.41 g; suma cukrów prostych: 47.84 g; Woda: 1267.36 g; Popiół: 20.01 g;		
czwartek 2026-03-19 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por , Szynka dębowa drobiowa 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Kawa zbożowa 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Indyk sztuka mięsa pieczona 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukinia duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Sos pomidorowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Galaretką owocowa 150g ,	Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por , Serek kanapkowy 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g , Herbata 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1343.96 kcal; Energia: 5624.65 kJ; Białko ogółem: 61.34 g; białko zwierzęce: 41.85 g; białko roślinne: 19.35 g; Tłuszcz: 48.23 g; Węglowodany ogółem: 178.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.72 g; Sód: 1645.03 mg; Potas: 3032.51 mg; Wapń: 407.38 mg; Fosfor: 880.65 mg; Błonnik pokarmowy: 15.57 g; suma cukrów prostych: 41.64 g; Woda: 932.21 g; Popiół: 11.27 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-03-20		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3		
Zupa mleczna z kaszą manną 200ml (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Szyńka z indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Herbata 200ml, Papryka 50g, II Śniadanie: Mandarynka 150g,	Zupa szpinakowa z lanym ciastem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk panierowany z pieca 90g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Brokuły parowane 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 50g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Biskopki 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),	Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Hummus 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1323.84 kcal; Energia: 5545.71 kJ; Białko ogółem: 45.71 g; białko zwierzęce: 18.48 g; białko roślinne: 21.14 g; Tłuszcz: 44.58 g; Węglowodany ogółem: 199.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.96 g; Sód: 1670.22 mg; Potas: 2521.83 mg; Wapń: 479.90 mg; Fosfor: 846.74 mg; Błonnik pokarmowy: 19.57 g; suma cukrów prostych: 41.55 g; Woda: 793.96 g; Popiół: 11.98 g;		
piątek 2026-03-20		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Szyńka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Herbata 250ml, Papryka 50g, II Śniadanie: Mandarynka 150g,	Zupa szpinakowa z lanym ciastem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk panierowany z pieca 90g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Brokuły parowane 65g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 65g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Pieczywo graham 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Hummus 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1813.04 kcal; Energia: 7589.58 kJ; Białko ogółem: 59.21 g; białko zwierzęce: 24.15 g; białko roślinne: 31.17 g; Tłuszcz: 59.02 g; Węglowodany ogółem: 281.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.20 g; Sód: 2352.72 mg; Potas: 3115.57 mg; Wapń: 561.19 mg; Fosfor: 1043.19 mg; Błonnik pokarmowy: 25.34 g; suma cukrów prostych: 54.37 g; Woda: 1009.39 g; Popiół: 15.19 g;		
piątek 2026-03-20		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Szyńka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Herbata 250ml, Papryka 50g, II Śniadanie: Mandarynka 150g,	Zupa szpinakowa z lanym ciastem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk panierowany z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Brokuły parowane 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 75g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por, Hummus 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2280.60 kcal; Energia: 9548.22 kJ; Białko ogółem: 73.69 g; białko zwierzęce: 28.67 g; białko roślinne: 40.32 g; Tłuszcz: 74.87 g; Węglowodany ogółem: 354.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.71 g; Sód: 3061.67 mg; Potas: 3808.98 mg; Wapń: 668.54 mg; Fosfor: 1340.62 mg; Błonnik pokarmowy: 33.30 g; suma cukrów prostych: 59.26 g; Woda: 1169.11 g; Popiół: 19.10 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-03-20		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Zupa mleczna z kaszą manną 200ml (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por , Szynka z indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Herbata 200ml , Pomidor 50g , II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa szpinakowa z lanym ciastem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk parowany 70g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Dynia duszona 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Biskopki 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),	Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por , Szynka dębowa drobiowa 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1258.52 kcal; Energia: 5272.49 kJ; Białko ogółem: 49.06 g; białko zwierzęce: 25.91 g; białko roślinne: 20.81 g; Tłuszcz: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 196.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.69 g; Sód: 2146.15 mg; Potas: 2626.22 mg; Wapń: 483.87 mg; Fosfor: 906.31 mg; Błonnik pokarmowy: 17.85 g; suma cukrów prostych: 37.55 g; Woda: 811.77 g; Popiół: 12.10 g;		
piątek 2026-03-20		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por , Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Herbata 250ml , Pomidor 50g , II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa szpinakowa z lanym ciastem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk parowany 90g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Dynia duszona 130g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por , Szynka dębowa drobiowa 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1755.55 kcal; Energia: 7351.16 kJ; Białko ogółem: 61.93 g; białko zwierzęce: 32.36 g; białko roślinne: 29.42 g; Tłuszcz: 52.07 g; Węglowodany ogółem: 281.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.98 g; Sód: 2832.76 mg; Potas: 3295.54 mg; Wapń: 610.47 mg; Fosfor: 1146.32 mg; Błonnik pokarmowy: 25.70 g; suma cukrów prostych: 52.53 g; Woda: 1030.81 g; Popiół: 15.42 g;		
piątek 2026-03-20		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por , Szynka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Herbata 250ml , Pomidor 50g , II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa szpinakowa z lanym ciastem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk parowany 100g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Dynia duszona 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por , Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2211.39 kcal; Energia: 9262.51 kJ; Białko ogółem: 77.52 g; białko zwierzęce: 39.45 g; białko roślinne: 37.87 g; Tłuszcz: 65.18 g; Węglowodany ogółem: 357.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.14 g; Sód: 3722.32 mg; Potas: 4015.87 mg; Wapń: 752.15 mg; Fosfor: 1464.83 mg; Błonnik pokarmowy: 33.37 g; suma cukrów prostych: 58.94 g; Woda: 1190.12 g; Popiół: 19.54 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-03-20		
Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Szyńka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Papryka 70g, Herbata bez cukru 250ml, II Śniadanie: Mandarynka 150g,	Zupa szpinakowa z lanym ciastem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk parowany z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Brokuły parowane 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 75g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Hummus 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pomidor 70g, Herbata bez cukru 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1779.45 kcal; Energia: 7451.16 kJ; Białko ogółem: 65.53 g; białko zwierzęce: 31.82 g; białko roślinne: 29.07 g; Tłuszcz: 60.61 g; Węglowodany ogółem: 266.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.26 g; Sód: 2368.80 mg; Potas: 3873.75 mg; Wapń: 838.91 mg; Fosfor: 1290.17 mg; Błonnik pokarmowy: 28.98 g; suma cukrów prostych: 56.07 g; Woda: 1256.33 g; Popiół: 17.69 g;		

Dietetyk

.....

