

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-03-21 Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 70g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Pomarańcza 150g,	Zupa minestrone z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet drobiowy 110g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos szpinakowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 250g (GLUTEN), Surówka z selera z rodzynkami 75g (MLEKO, SELER), Marchew duszona 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Serek włoski 60g (MLEKO), Rzodkiewka 70g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1865.23 kcal; Energia: 7804.99 kJ; Białko ogółem: 78.02 g; białko zwierzęce: 48.36 g; białko roślinne: 29.52 g; Tłuszcz: 59.71 g; Węglowodany ogółem: 284.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.68 g; Sód: 2306.73 mg; Potas: 3469.03 mg; Wapń: 785.97 mg; Fosfor: 1567.79 mg; Błonnik pokarmowy: 34.19 g; suma cukrów prostych: 49.49 g; Woda: 1063.85 g; Popiół: 14.78 g;		
niedziela 2026-03-22 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3		
Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Szynka z indyka 25g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 40g, Mix sałat 10g, Kakao 200ml (MLEKO), II Śniadanie: Kiwi 150g,	Rosół z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pałki z kurczaka pieczone 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki 130g, Kapusta czerwona gotowana 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe SANTO 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Serek kanapkowy 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1545.07 kcal; Energia: 6466.11 kJ; Białko ogółem: 73.93 g; białko zwierzęce: 49.93 g; białko roślinne: 23.86 g; Tłuszcz: 54.68 g; Węglowodany ogółem: 208.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.57 g; Sód: 1348.50 mg; Potas: 3561.68 mg; Wapń: 510.75 mg; Fosfor: 1230.49 mg; Błonnik pokarmowy: 22.34 g; suma cukrów prostych: 30.32 g; Woda: 1045.74 g; Popiół: 13.60 g;		
niedziela 2026-03-22 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 25g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 40g, Mix sałat 10g, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Kiwi 150g,	Rosół z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pałki z kurczaka pieczone 180g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki 200g, Kapusta czerwona gotowana 130g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe SANTO 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Serek kanapkowy 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1835.22 kcal; Energia: 7682.71 kJ; Białko ogółem: 86.60 g; białko zwierzęce: 57.39 g; białko roślinne: 29.07 g; Tłuszcz: 61.23 g; Węglowodany ogółem: 258.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.65 g; Sód: 1966.42 mg; Potas: 4462.50 mg; Wapń: 624.29 mg; Fosfor: 1514.68 mg; Błonnik pokarmowy: 27.16 g; suma cukrów prostych: 36.26 g; Woda: 1251.67 g; Popiół: 17.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-03-22 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18		
Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Szynka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 40g, Mix sałat 10g, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Kiwi 150g,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Palki z kurczaka pieczone 200g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki 250g, Kapusta czerwona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe SANTO 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Serek kanapkowy 60g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2300.34 kcal; Energia: 9630.14 kJ; Białko ogółem: 102.26 g; białko zwierzęce: 63.58 g; białko roślinne: 38.48 g; Tłuszcz: 76.99 g; Węglowodany ogółem: 330.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.56 g; Sód: 2556.67 mg; Potas: 5263.27 mg; Wapń: 688.51 mg; Fosfor: 1819.56 mg; Błonnik pokarmowy: 35.54 g; suma cukrów prostych: 38.63 g; Woda: 1408.67 g; Popiół: 21.02 g;		
niedziela 2026-03-22 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Szynka z indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 40g, Mix sałat 10g, Kakao 200ml (MLEKO), II Śniadanie: Jabłko 150g,	Rosół z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Palki z kurczaka pieczone 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 130g, Cukinia duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Herbatniki 14g 2szt,	Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Serek kanapkowy 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1623.51 kcal; Energia: 6796.28 kJ; Białko ogółem: 72.10 g; białko zwierzęce: 48.18 g; białko roślinne: 23.78 g; Tłuszcz: 60.99 g; Węglowodany ogółem: 210.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.36 g; Sód: 1540.30 mg; Potas: 3139.65 mg; Wapń: 422.02 mg; Fosfor: 1087.05 mg; Błonnik pokarmowy: 16.91 g; suma cukrów prostych: 42.49 g; Woda: 1005.03 g; Popiół: 12.43 g;		
niedziela 2026-03-22 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Serek śmietankowy w plastarach naturalny 20g, Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 40g, Mix sałat 10g, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Jabłko 150g,	Rosół z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Palki z kurczaka pieczone 180g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 200g, Cukinia duszona 130g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Herbatniki 14g 2szt,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Serek kanapkowy 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1903.73 kcal; Energia: 7973.55 kJ; Białko ogółem: 80.36 g; białko zwierzęce: 52.86 g; białko roślinne: 27.36 g; Tłuszcz: 69.17 g; Węglowodany ogółem: 259.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.00 g; Sód: 2073.47 mg; Potas: 4010.88 mg; Wapń: 558.22 mg; Fosfor: 1367.42 mg; Błonnik pokarmowy: 23.02 g; suma cukrów prostych: 49.92 g; Woda: 1194.02 g; Popiół: 15.73 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-03-22 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Bulka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por, Serek śmietankowy w plastarach naturalny 25g, Szynka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 40g, Mix салат 10g, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Jabłko 150g,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Palki z kurczaka pieczone 200g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 250g, Cukinia duszona 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Herbatniki 14g 2szt,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por, Serek kanapkowy 60g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2382.52 kcal; Energia: 9979.87 kJ; Białko ogółem: 96.93 g; białko zwierzęce: 60.65 g; białko roślinne: 36.08 g; Tłuszcz: 84.73 g; Węglowodany ogółem: 334.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.57 g; Sód: 2768.30 mg; Potas: 4798.64 mg; Wapń: 641.85 mg; Fosfor: 1674.09 mg; Błonnik pokarmowy: 30.69 g; suma cukrów prostych: 53.41 g; Woda: 1353.40 g; Popiół: 19.63 g;		
niedziela 2026-03-22 Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Szynka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 60g, Mix салат 10g, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Kiwi 150g,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Palki z kurczaka pieczone 200g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki 250g, Kapusta czerwona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Serek kanapkowy 60g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1917.69 kcal; Energia: 8028.24 kJ; Białko ogółem: 92.77 g; białko zwierzęce: 62.93 g; białko roślinne: 29.70 g; Tłuszcz: 65.49 g; Węglowodany ogółem: 266.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.88 g; Sód: 1844.72 mg; Potas: 5056.17 mg; Wapń: 645.06 mg; Fosfor: 1610.86 mg; Błonnik pokarmowy: 31.03 g; suma cukrów prostych: 42.10 g; Woda: 1488.16 g; Popiół: 18.29 g;		
poniedziałek 2026-03-23 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3		
Zupa mleczna 200ml (MLEKO), Płatki kukurydziane 15g (ORZECHY), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Szynka dębowa drobiowa 40g (, SELER, GORCZYCA), Papryka 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierogi z serem na słodko 250g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA), Masło extra 82% 5g (ŚMIETANKA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt,	Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Schab maryny 25g, Ser żółty 10g (MLEKO), Ogórek zielony 100g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1755.88 kcal; Energia: 7352.26 kJ; Białko ogółem: 62.92 g; białko zwierzęce: 40.71 g; białko roślinne: 22.07 g; Tłuszcz: 59.53 g; Węglowodany ogółem: 256.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.89 g; Sód: 1554.80 mg; Potas: 2422.81 mg; Wapń: 527.95 mg; Fosfor: 989.57 mg; Błonnik pokarmowy: 17.87 g; suma cukrów prostych: 91.22 g; Woda: 846.28 g; Popiół: 10.55 g;		
poniedziałek 2026-03-23 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Zupa mleczna 250ml (MLEKO), Płatki kukurydziane 15g (ORZECHY), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bulka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Szynka dębowa drobiowa 40g (, SELER, GORCZYCA), Papryka 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierogi z serem na słodko 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA), Masło extra 82% 5g (ŚMIETANKA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Schab maryny 25g, Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek zielony 100g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2049.73 kcal; Energia: 8583.88 kJ; Białko ogółem: 75.52 g; białko zwierzęce: 49.78 g; białko roślinne: 25.60 g; Tłuszcz: 70.24 g; Węglowodany ogółem: 295.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.36 g; Sód: 2096.51 mg; Potas: 2693.81 mg; Wapń: 715.14 mg; Fosfor: 1250.29 mg; Błonnik pokarmowy: 20.45 g; suma cukrów prostych: 100.01 g; Woda: 939.50 g; Popiół: 12.95 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-23 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18		
Zupa mleczna 300ml (MLEKO), Płatki kukurydziane 20g (ORZECHY), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por, Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Papryka 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierogi z serem na słodko 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt,	Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Schab maryny 25g, Ser żółty 25g (MLEKO), Ogórek zielony 100g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2606.97 kcal; Energia: 10917.57 kJ; Białko ogółem: 93.89 g; białko zwierzęce: 59.38 g; białko roślinne: 34.31 g; Tłuszcz: 93.84 g; Węglowodany ogółem: 370.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.94 g; Sód: 2797.26 mg; Potas: 3188.88 mg; Wapń: 874.30 mg; Fosfor: 1600.53 mg; Błonnik pokarmowy: 27.65 g; suma cukrów prostych: 108.92 g; Woda: 1061.62 g; Popiół: 16.22 g;		
poniedziałek 2026-03-23 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 250ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierogi z serem na słodko 250g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt,	Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 100g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1751.69 kcal; Energia: 7330.36 kJ; Białko ogółem: 70.40 g; białko zwierzęce: 47.55 g; białko roślinne: 22.71 g; Tłuszcz: 53.86 g; Węglowodany ogółem: 258.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.06 g; Sód: 1518.83 mg; Potas: 2570.22 mg; Wapń: 478.13 mg; Fosfor: 995.41 mg; Błonnik pokarmowy: 15.61 g; suma cukrów prostych: 92.42 g; Woda: 880.32 g; Popiół: 10.38 g;		
poniedziałek 2026-03-23 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Zupa mleczna 250ml (MLEKO), Płatki kukurydziane 20g (ORZECHY), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Szynka dębowa drobiowa 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierogi z serem na słodko 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 100g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2026.89 kcal; Energia: 8485.83 kJ; Białko ogółem: 80.01 g; białko zwierzęce: 54.60 g; białko roślinne: 25.27 g; Tłuszcz: 62.15 g; Węglowodany ogółem: 302.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.16 g; Sód: 2074.09 mg; Potas: 2894.12 mg; Wapń: 617.82 mg; Fosfor: 1245.73 mg; Błonnik pokarmowy: 20.28 g; suma cukrów prostych: 103.09 g; Woda: 968.15 g; Popiół: 12.71 g;		
poniedziałek 2026-03-23 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Zupa mleczna 300ml (MLEKO), Płatki kukurydziane 20g (ORZECHY), Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por, Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierogi z serem na słodko 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por, Twaróg krajanka plaster 60g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 100g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2528.06 kcal; Energia: 10586.14 kJ; Białko ogółem: 98.80 g; białko zwierzęce: 65.44 g; białko roślinne: 33.15 g; Tłuszcz: 79.07 g; Węglowodany ogółem: 377.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.42 g; Sód: 2750.12 mg; Potas: 3360.94 mg; Wapń: 770.80 mg; Fosfor: 1582.38 mg; Błonnik pokarmowy: 26.75 g; suma cukrów prostych: 113.08 g; Woda: 1092.42 g; Popiół: 15.88 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-23 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 50g (., SELER, GORCZYCA), Papryka 70g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Gulasz drobiowy 110g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ryż biały gotowany 250g, Bukiet jarzyn 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (MLEKO),	Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Schab maryny 50g, Ogórek zielony 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1957.69 kcal; Energia: 8202.99 kJ; Białko ogółem: 82.10 g; białko zwierzęce: 52.27 g; białko roślinne: 29.69 g; Tłuszcz: 66.51 g; Węglowodany ogółem: 283.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.24 g; Sód: 1943.73 mg; Potas: 3581.29 mg; Wapń: 612.39 mg; Fosfor: 1399.40 mg; Błonnik pokarmowy: 28.62 g; suma cukrów prostych: 51.69 g; Woda: 1022.72 g; Popiół: 14.44 g;		
wtorek 2026-03-24 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3		
Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Paszтет drobiowy DROPIK 50g, Pomidor 50g, Kawa zbożowa 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Herbata 250ml, II Śniadanie: Mandarynka 150g,	Zupa koperkowa z lanym ciastem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Kotlet z kurczaka w cieście naleśnikowym 70g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Szpinak gotowany 50g (MLEKO), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 100g 1szt,	Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 50g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiewka 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1254.30 kcal; Energia: 5248.22 kJ; Białko ogółem: 49.13 g; białko zwierzęce: 28.35 g; białko roślinne: 20.64 g; Tłuszcz: 44.75 g; Węglowodany ogółem: 179.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.53 g; Sód: 1314.01 mg; Potas: 2381.82 mg; Wapń: 463.57 mg; Fosfor: 818.74 mg; Błonnik pokarmowy: 18.41 g; suma cukrów prostych: 42.36 g; Woda: 836.62 g; Popiół: 10.79 g;		
wtorek 2026-03-24 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Bulka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Paszтет drobiowy DROPIK 50g, Pomidor 50g, Kawa zbożowa 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Herbata 250ml, II Śniadanie: Mandarynka 150g,	Zupa koperkowa z lanym ciastem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Kotlet z kurczaka w cieście naleśnikowym 90g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 65g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Szpinak gotowany 65g (MLEKO), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 100g 1szt,	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), Rzodkiewka 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1511.13 kcal; Energia: 6324.23 kJ; Białko ogółem: 59.30 g; białko zwierzęce: 33.44 g; białko roślinne: 25.71 g; Tłuszcz: 51.04 g; Węglowodany ogółem: 223.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.49 g; Sód: 1929.24 mg; Potas: 3004.84 mg; Wapń: 522.00 mg; Fosfor: 1032.78 mg; Błonnik pokarmowy: 22.72 g; suma cukrów prostych: 44.90 g; Woda: 967.73 g; Popiół: 13.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-03-24 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Bulka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por , Szynka z indyka 50g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa koperkowa z lanym ciastem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Pierś z kurczaka pieczona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Szpinak gotowany 150g (MLEKO), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 100g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por , Kurczak gotowany 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1871.10 kcal; Energia: 7826.74 kJ; Białko ogółem: 95.06 g; białko zwierzęce: 63.48 g; białko roślinne: 31.38 g; Tłuszcz: 52.98 g; Węglowodany ogółem: 277.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.23 g; Sód: 3476.28 mg; Potas: 4030.77 mg; Wapń: 653.76 mg; Fosfor: 1531.94 mg; Błonnik pokarmowy: 28.48 g; suma cukrów prostych: 45.74 g; Woda: 1200.77 g; Popiół: 20.87 g;		
wtorek 2026-03-24 Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por , Szynka z indyka 50g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 70g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Herbata 250ml , II Śniadanie: Mandarynka 150g ,	Zupa koperkowa z lanym ciastem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Pierś z kurczaka pieczona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 75g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Szpinak gotowany 75g (MLEKO), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por , Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 60g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiewka 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1617.14 kcal; Energia: 6767.74 kJ; Białko ogółem: 78.41 g; białko zwierzęce: 53.63 g; białko roślinne: 24.64 g; Tłuszcz: 53.74 g; Węglowodany ogółem: 228.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.17 g; Sód: 2478.90 mg; Potas: 3955.79 mg; Wapń: 747.41 mg; Fosfor: 1399.07 mg; Błonnik pokarmowy: 26.60 g; suma cukrów prostych: 59.52 g; Woda: 1243.02 g; Popiół: 18.09 g;		
środa 2026-03-25 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml (MLEKO), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por , Twarożek 30g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 1szt , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Gołąbek bez zawijania 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Sos pomidorowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Surówka z marchewki i selera 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Cukinia duszona 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), 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 , Szynka plastowska 40g , Papryka 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1631.87 kcal; Energia: 6841.65 kJ; Białko ogółem: 51.54 g; białko zwierzęce: 24.66 g; białko roślinne: 26.74 g; Tłuszcz: 49.68 g; Węglowodany ogółem: 263.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.54 g; Sód: 1047.95 mg; Potas: 2731.02 mg; Wapń: 431.08 mg; Fosfor: 795.47 mg; Błonnik pokarmowy: 22.23 g; suma cukrów prostych: 58.68 g; Woda: 914.98 g; Popiół: 11.32 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-03-25 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml (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: Jabłko 150g ,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Gołąbek bez zawijania bez kapusty 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Sos pomidorowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Cukinia duszona 130g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por , Szynka piastowska 40g , Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1893.99 kcal; Energia: 7939.80 kJ; Białko ogółem: 57.60 g; białko zwierzęce: 26.33 g; białko roślinne: 31.13 g; Tłuszcz: 55.31 g; Węglowodany ogółem: 313.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.21 g; Sód: 1428.11 mg; Potas: 3324.37 mg; Wapń: 491.53 mg; Fosfor: 953.07 mg; Błonnik pokarmowy: 26.16 g; suma cukrów prostych: 68.25 g; Woda: 1051.02 g; Popiół: 13.76 g;		
środa 2026-03-25 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 15g/szt 1Por , Twarożek 30g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 2szt , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Gołąbek bez zawijania bez kapusty 110g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Sos pomidorowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Cukinia duszona 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por , Szynka piastowska 50g , Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2404.80 kcal; Energia: 10083.71 kJ; Białko ogółem: 73.42 g; białko zwierzęce: 32.82 g; białko roślinne: 40.41 g; Tłuszcz: 70.41 g; Węglowodany ogółem: 398.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.10 g; Sód: 2184.88 mg; Potas: 4074.12 mg; Wapń: 670.24 mg; Fosfor: 1278.29 mg; Błonnik pokarmowy: 33.99 g; suma cukrów prostych: 77.17 g; Woda: 1246.56 g; Popiół: 18.00 g;		
środa 2026-03-25 Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por , Twarożek 60g (MLEKO, LAKTOZA), Ogórek zielony 70g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Gołąbek bez zawijania 110g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Sos pomidorowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Surówka z marchewki i selera 75g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Cukinia duszona 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por , Szynka piastowska 50g , Papryka 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1861.09 kcal; Energia: 7803.86 kJ; Białko ogółem: 66.51 g; białko zwierzęce: 35.18 g; białko roślinne: 31.19 g; Tłuszcz: 58.61 g; Węglowodany ogółem: 296.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.55 g; Sód: 1892.89 mg; Potas: 3998.60 mg; Wapń: 605.34 mg; Fosfor: 1212.70 mg; Błonnik pokarmowy: 32.57 g; suma cukrów prostych: 52.97 g; Woda: 1273.27 g; Popiół: 15.88 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-03-26 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3		
Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Schab maryny 20g, Ser żółty 10g (MLEKO), Pomidor 50g, Kakao 200ml (MLEKO), Herbata 250ml, II Śniadanie: Kiwi 150g,	Zupa pomidorowa z makaronem nitki 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Indyk sztuka mięsa duszona 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczarkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Fasolka szparagowa parowana 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Kisiel 100g,	Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Serek kanapkowy z koperkiem 50g (MLEKO, LAKTOZA), Ogórek zielony 40g, Salata 10g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1311.43 kcal; Energia: 5483.78 kJ; Białko ogółem: 52.38 g; białko zwierzęce: 30.37 g; białko roślinne: 21.87 g; Tłuszcz: 41.85 g; Węglowodany ogółem: 198.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.34 g; Sód: 1160.92 mg; Potas: 2864.70 mg; Wapń: 569.31 mg; Fosfor: 924.20 mg; Błonnik pokarmowy: 20.19 g; suma cukrów prostych: 42.95 g; Woda: 871.75 g; Popiół: 11.36 g;		
czwartek 2026-03-26 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Schab maryny 20g, Ser żółty 20g (MLEKO), Pomidor 50g, Kakao 200ml (MLEKO), Herbata 250ml, II Śniadanie: Kiwi 150g,	Zupa pomidorowa z makaronem nitki 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Indyk sztuka mięsa duszona 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Fasolka szparagowa parowana 130g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Sos pieczarkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Kisiel 100g,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Serek kanapkowy z koperkiem 50g (MLEKO, LAKTOZA), Ogórek zielony 40g, Salata 10g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1553.69 kcal; Energia: 6497.74 kJ; Białko ogółem: 63.90 g; białko zwierzęce: 37.51 g; białko roślinne: 26.24 g; Tłuszcz: 48.22 g; Węglowodany ogółem: 236.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.43 g; Sód: 1830.40 mg; Potas: 3496.31 mg; Wapń: 701.79 mg; Fosfor: 1176.67 mg; Błonnik pokarmowy: 24.63 g; suma cukrów prostych: 45.46 g; Woda: 1000.21 g; Popiół: 14.60 g;		
czwartek 2026-03-26 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18		
Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por, Schab maryny 30g, Ser żółty 20g (MLEKO), Pomidor 50g, Kakao 250ml (MLEKO), Herbata 250ml, II Śniadanie: Kiwi 150g,	Zupa pomidorowa z makaronem nitki 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Indyk sztuka mięsa duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Fasolka szparagowa parowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Sos pieczarkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Kisiel 100g,	Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Serek kanapkowy z koperkiem 60g (MLEKO, LAKTOZA), Ogórek zielony 40g, Salata 10g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1999.66 kcal; Energia: 8365.10 kJ; Białko ogółem: 78.30 g; białko zwierzęce: 42.91 g; białko roślinne: 35.19 g; Tłuszcz: 63.18 g; Węglowodany ogółem: 307.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.46 g; Sód: 2395.14 mg; Potas: 4213.98 mg; Wapń: 825.55 mg; Fosfor: 1481.99 mg; Błonnik pokarmowy: 32.67 g; suma cukrów prostych: 51.01 g; Woda: 1164.29 g; Popiół: 18.14 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-03-26 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por , Schab maryny 40g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 150g ,	Zupa pomidorowa z makaronem nitki 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Indyk sztuka mięsa duszona 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Brokuły parowane 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Kisiel 100g ,	Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por , Serek kanapkowy z koperkiem 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 40g , Sałata 10g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1326.20 kcal; Energia: 5552.40 kJ; Białko ogółem: 50.50 g; białko zwierzęce: 27.52 g; białko roślinne: 22.84 g; Tłuszcz: 37.80 g; Węglowodany ogółem: 208.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.79 g; Sód: 1095.63 mg; Potas: 2972.09 mg; Wapń: 429.00 mg; Fosfor: 789.99 mg; Błonnik pokarmowy: 15.76 g; suma cukrów prostych: 57.98 g; Woda: 816.13 g; Popiół: 10.91 g;		
czwartek 2026-03-26 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Bulka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por , Schab maryny 40g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 150g ,	Zupa pomidorowa z makaronem nitki 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Indyk sztuka mięsa duszona 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Brokuły parowane 130g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Kisiel 100g ,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por , Serek kanapkowy z koperkiem 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 40g , Sałata 10g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1531.37 kcal; Energia: 6414.64 kJ; Białko ogółem: 58.84 g; białko zwierzęce: 32.65 g; białko roślinne: 26.05 g; Tłuszcz: 41.69 g; Węglowodany ogółem: 248.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.49 g; Sód: 1720.62 mg; Potas: 3681.13 mg; Wapń: 509.39 mg; Fosfor: 1035.18 mg; Błonnik pokarmowy: 21.60 g; suma cukrów prostych: 62.00 g; Woda: 939.38 g; Popiół: 14.01 g;		
czwartek 2026-03-26 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Bulka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por , Schab maryny 50g , Pomidor 50g , Kakao 250ml (MLEKO), Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 150g ,	Zupa pomidorowa z makaronem nitki 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Indyk sztuka mięsa duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Brokuły parowane 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Kisiel 100g ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por , Serek kanapkowy z koperkiem 60g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 40g , Sałata 10g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1977.95 kcal; Energia: 8287.06 kJ; Białko ogółem: 73.58 g; białko zwierzęce: 38.77 g; białko roślinne: 34.62 g; Tłuszcz: 54.93 g; Węglowodany ogółem: 321.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.35 g; Sód: 2359.95 mg; Potas: 4388.90 mg; Wapń: 655.96 mg; Fosfor: 1335.13 mg; Błonnik pokarmowy: 29.00 g; suma cukrów prostych: 68.64 g; Woda: 1101.66 g; Popiół: 17.74 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-03-26		
Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Schab maryny 50g, Pomidor 70g, Kakao 250ml (MLEKO), Herbata 250ml, II Śniadanie: Kiwi 150g,	Zupa pomidorowa z makaronem nitki 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Indyk sztuka mięsa duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Fasolka szparagowa parowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Sos pieczarkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Serek kanapkowy z koperkiem 60g (MLEKO, LAKTOZA), Ogórek zielony 60g, Salata 10g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1626.86 kcal; Energia: 6803.24 kJ; Białko ogółem: 69.01 g; białko zwierzęce: 40.68 g; białko roślinne: 28.19 g; Tłuszcz: 49.75 g; Węglowodany ogółem: 250.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.31 g; Sód: 1558.80 mg; Potas: 4226.62 mg; Wapń: 779.52 mg; Fosfor: 1337.09 mg; Błonnik pokarmowy: 29.15 g; suma cukrów prostych: 50.33 g; Woda: 1229.45 g; Popiół: 15.82 g;		
piątek 2026-03-27		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Serek włoski 50g (MLEKO), Papryka 50g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Gruszka 150g,	Zupa kalafiorowa z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz panierowany 70g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 50g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Marchew duszona 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Biszkopły 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),	Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Hummus 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1417.19 kcal; Energia: 5935.63 kJ; Białko ogółem: 55.65 g; białko zwierzęce: 28.50 g; białko roślinne: 21.06 g; Tłuszcz: 44.94 g; Węglowodany ogółem: 213.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.34 g; Sód: 1482.31 mg; Potas: 2564.57 mg; Wapń: 476.64 mg; Fosfor: 957.89 mg; Błonnik pokarmowy: 21.46 g; suma cukrów prostych: 38.16 g; Woda: 835.17 g; Popiół: 11.90 g;		
piątek 2026-03-27		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Serek włoski 50g (MLEKO), Papryka 50g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Gruszka 150g,	Zupa kalafiorowa z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz panierowany 90g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 65g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Marchew duszona 65g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, 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, Hummus 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1898.57 kcal; Energia: 7946.43 kJ; Białko ogółem: 71.48 g; białko zwierzęce: 36.44 g; białko roślinne: 31.15 g; Tłuszcz: 58.35 g; Węglowodany ogółem: 293.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.73 g; Sód: 2274.55 mg; Potas: 3255.40 mg; Wapń: 540.36 mg; Fosfor: 1160.05 mg; Błonnik pokarmowy: 27.33 g; suma cukrów prostych: 48.27 g; Woda: 1039.47 g; Popiół: 15.53 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-03-27		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por, Serek włoski 60g (MLEKO), Papryka 50g, Herbata 250ml, II Sniadanie: Gruszka 150g,	Zupa kalafiorowa z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 75g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Marchew duszona 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, 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, Hummus 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2379.94 kcal; Energia: 9962.44 kJ; Białko ogółem: 87.10 g; białko zwierzęce: 42.06 g; białko roślinne: 40.34 g; Tłuszcz: 74.68 g; Węglowodany ogółem: 368.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.37 g; Sód: 2932.55 mg; Potas: 3959.47 mg; Wapń: 653.59 mg; Fosfor: 1475.94 mg; Błonnik pokarmowy: 35.66 g; suma cukrów prostych: 53.69 g; Woda: 1204.04 g; Popiół: 19.37 g;		
piątek 2026-03-27		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Serek włoski 50g (MLEKO), Pomidor 150g, Herbata 250ml, II Sniadanie: Jabłko 150g,	Zupa kalafiorowa z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz parowany 70g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Marchew 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, Szyńka dębowa drobiowa 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1301.11 kcal; Energia: 5450.38 kJ; Białko ogółem: 60.38 g; białko zwierzęce: 36.74 g; białko roślinne: 21.31 g; Tłuszcz: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 202.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.11 g; Sód: 1949.40 mg; Potas: 3010.55 mg; Wapń: 464.48 mg; Fosfor: 1032.25 mg; Błonnik pokarmowy: 20.12 g; suma cukrów prostych: 40.48 g; Woda: 939.97 g; Popiół: 12.19 g;		
piątek 2026-03-27		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Serek włoski 50g (MLEKO), Pomidor 150g, Herbata 250ml, II Sniadanie: Jabłko 150g,	Zupa kalafiorowa z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz parowany 90g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Marchew duszona 130g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, 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: 1721.47 kcal; Energia: 7207.60 kJ; Białko ogółem: 73.70 g; białko zwierzęce: 44.24 g; białko roślinne: 29.33 g; Tłuszcz: 45.60 g; Węglowodany ogółem: 277.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.82 g; Sód: 2674.71 mg; Potas: 3690.08 mg; Wapń: 506.44 mg; Fosfor: 1218.30 mg; Błonnik pokarmowy: 27.55 g; suma cukrów prostych: 49.54 g; Woda: 1108.03 g; Popiół: 15.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
piątek 2026-03-27 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por, Serek włoski 60g (MLEKO), Pomidor 150g, Herbata 250ml, II Sniadanie: Jabłko 150g,	Zupa kalafiorowa z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz parowany 100g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Marchew duszona 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, 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: 2226.34 kcal; Energia: 9324.59 kJ; Białko ogółem: 92.62 g; białko zwierzęce: 54.02 g; białko roślinne: 38.40 g; Tłuszcz: 59.85 g; Węglowodany ogółem: 360.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.63 g; Sód: 3596.64 mg; Potas: 4493.10 mg; Wapń: 699.42 mg; Fosfor: 1610.10 mg; Błonnik pokarmowy: 35.84 g; suma cukrów prostych: 59.06 g; Woda: 1310.03 g; Popiół: 19.84 g;		
piątek 2026-03-27 Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Serek włoski 60g (MLEKO), Papryka 70g, Herbata 250ml, II Sniadanie: Gruszka 150g,	Zupa kalafiorowa z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz parowany 100g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 75g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Marchew duszona 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Jabłko 200g,	Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Hummus 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, LAKTOZA), Pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1746.02 kcal; Energia: 7309.86 kJ; Białko ogółem: 72.58 g; białko zwierzęce: 40.17 g; białko roślinne: 27.77 g; Tłuszcz: 49.80 g; Węglowodany ogółem: 280.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.84 g; Sód: 2051.33 mg; Potas: 3987.09 mg; Wapń: 580.93 mg; Fosfor: 1252.11 mg; Błonnik pokarmowy: 34.36 g; suma cukrów prostych: 48.90 g; Woda: 1338.89 g; Popiół: 16.97 g;		
sobota 2026-03-28 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3		
Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Serek śmietankowy w plasterkach naturalny 10g, Szynka z indyka 25g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Kakao 250ml (MLEKO), Herbata 250ml, II Sniadanie: Mandarynka 150g,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet drobiowy 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Kasza jęczmienna gotowana 130g (GLUTEN), Buraki gotowane 100g, Kompot owocowy 200ml, Sos koperkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe SANTO 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Pasta z tuńczyka koperkiem 50g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Papryka 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1520.97 kcal; Energia: 6367.02 kJ; Białko ogółem: 57.44 g; białko zwierzęce: 33.32 g; białko roślinne: 23.97 g; Tłuszcz: 51.04 g; Węglowodany ogółem: 226.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.61 g; Sód: 1669.27 mg; Potas: 2471.60 mg; Wapń: 512.15 mg; Fosfor: 1012.70 mg; Błonnik pokarmowy: 22.15 g; suma cukrów prostych: 53.77 g; Woda: 821.08 g; Popiół: 11.92 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-03-28		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Serek śmietankowy w plastarach naturalny 20g, Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Kakao 200ml (MLEKO), Herbata 250ml, II Śniadanie: Mandarynka 150g,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet drobiowy 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Buraki gotowane 130g, Kompot owocowy 200ml, Sos koperkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe SANTO 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Pasta z tuńczyka koperkiem 50g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Papryka 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1749.68 kcal; Energia: 7324.68 kJ; Białko ogółem: 61.40 g; białko zwierzęce: 32.39 g; białko roślinne: 28.87 g; Tłuszcz: 56.28 g; Węglowodany ogółem: 272.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.99 g; Sód: 2147.18 mg; Potas: 2725.44 mg; Wapń: 499.40 mg; Fosfor: 1142.00 mg; Błonnik pokarmowy: 26.83 g; suma cukrów prostych: 54.86 g; Woda: 834.56 g; Popiół: 13.66 g;		
sobota 2026-03-28		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18		
Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por, Serek śmietankowy w plastarach naturalny 25g, Szynka z indyka 25g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Kakao 250ml (MLEKO), Herbata 250ml, II Śniadanie: Mandarynka 150g,	Zupa brokułowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet drobiowy 110g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Kasza jęczmienna gotowana 250g (GLUTEN), Buraki gotowane 150g, Kompot owocowy 200ml, Sos koperkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe SANTO 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Pasta z tuńczyka koperkiem 60g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Papryka 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2239.06 kcal; Energia: 9374.46 kJ; Białko ogółem: 76.64 g; białko zwierzęce: 38.35 g; białko roślinne: 38.09 g; Tłuszcz: 72.60 g; Węglowodany ogółem: 350.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.74 g; Sód: 2765.84 mg; Potas: 3279.26 mg; Wapń: 612.63 mg; Fosfor: 1462.99 mg; Błonnik pokarmowy: 35.12 g; suma cukrów prostych: 61.45 g; Woda: 964.74 g; Popiół: 17.08 g;		
sobota 2026-03-28		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Serek śmietankowy w plastarach naturalny 40g, Pomidor 50g, Kakao 200ml (MLEKO), Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet drobiowy 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos koperkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jaglana gotowana 130g, Buraki gotowane 100g, Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Herbatniki 14g 2szt,	Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Pasta z tuńczyka koperkiem 50g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1616.23 kcal; Energia: 6766.43 kJ; Białko ogółem: 54.81 g; białko zwierzęce: 27.50 g; białko roślinne: 27.17 g; Tłuszcz: 51.09 g; Węglowodany ogółem: 246.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.25 g; Sód: 1589.79 mg; Potas: 2406.22 mg; Wapń: 399.45 mg; Fosfor: 866.84 mg; Błonnik pokarmowy: 16.12 g; suma cukrów prostych: 64.58 g; Woda: 734.15 g; Popiół: 11.29 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-03-29 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por , Szyńka z indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml (MLEKO), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Rosół z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko z kurczaka b/k gotowane 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 130g , Cukinia duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Sos szpinakowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt ,	Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por , Pasta twarogowa z pietruszką 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1578.01 kcal; Energia: 6603.67 kJ; Białko ogółem: 56.41 g; białko zwierzęce: 32.42 g; białko roślinne: 23.85 g; Tłuszcz: 53.73 g; Węglowodany ogółem: 232.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.63 g; Sód: 1691.72 mg; Potas: 2969.61 mg; Wapń: 394.86 mg; Fosfor: 872.04 mg; Błonnik pokarmowy: 18.75 g; suma cukrów prostych: 61.09 g; Woda: 1024.02 g; Popiół: 12.60 g;		
niedziela 2026-03-29 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Bulka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por , Szyńka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Twarożek 20g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g , Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (MLEKO), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Rosół z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko z kurczaka b/k gotowane 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 200g , Cukinia duszona 130g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Sos szpinakowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt ,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por , Pasta twarogowa z pietruszką 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1887.64 kcal; Energia: 7903.47 kJ; Białko ogółem: 66.11 g; białko zwierzęce: 38.15 g; białko roślinne: 27.83 g; Tłuszcz: 63.15 g; Węglowodany ogółem: 285.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.96 g; Sód: 2277.36 mg; Potas: 3821.79 mg; Wapń: 540.73 mg; Fosfor: 1170.68 mg; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; suma cukrów prostych: 68.65 g; Woda: 1214.24 g; Popiół: 16.08 g;		
niedziela 2026-03-29 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Bulka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por , Szyńka z indyka 25g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Twarożek 30g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g , Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (MLEKO), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko z kurczaka b/k gotowane 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 250g , Cukinia duszona 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Sos szpinakowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por , Pasta twarogowa z pietruszką 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2363.82 kcal; Energia: 9898.54 kJ; Białko ogółem: 81.44 g; białko zwierzęce: 44.67 g; białko roślinne: 36.57 g; Tłuszcz: 78.78 g; Węglowodany ogółem: 360.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.73 g; Sód: 2949.46 mg; Potas: 4571.52 mg; Wapń: 634.48 mg; Fosfor: 1464.41 mg; Błonnik pokarmowy: 32.70 g; suma cukrów prostych: 72.53 g; Woda: 1370.23 g; Popiół: 19.88 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-03-29 Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por , Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Szyńka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 70g , Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (MLEKO), Herbata bez cukru 250ml , II Śniadanie: Kiwi 150g ,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko z kurczaka b/k pieczone 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 250g , Kapusta biała gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por , Pasta twarogowa z pietruszką 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiewka 70g , Herbata bez cukru 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1927.10 kcal; Energia: 8063.64 kJ; Białko ogółem: 78.83 g; białko zwierzęce: 46.98 g; białko roślinne: 31.71 g; Tłuszcz: 63.91 g; Węglowodany ogółem: 287.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.12 g; Sód: 2180.76 mg; Potas: 4939.25 mg; Wapń: 883.83 mg; Fosfor: 1555.52 mg; Błonnik pokarmowy: 32.76 g; suma cukrów prostych: 45.71 g; Woda: 1433.23 g; Popiół: 19.66 g;		
poniedziałek 2026-03-30 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 , Ser żółty 40g (MLEKO), Papryka 40g , Mix салат 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 150g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlec jajeczny 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Surówka z marchewki 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Mieszanka owoców w galaretkę 123g ,	Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por , Szyńka dębowa drobiowa 40g (., SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1698.45 kcal; Energia: 6771.42 kJ; Białko ogółem: 70.67 g; białko zwierzęce: 44.30 g; białko roślinne: 25.78 g; Tłuszcz: 60.03 g; Węglowodany ogółem: 240.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.76 g; Sód: 2459.87 mg; Potas: 3418.58 mg; Wapń: 758.95 mg; Fosfor: 1323.98 mg; Błonnik pokarmowy: 24.13 g; suma cukrów prostych: 49.18 g; Woda: 946.53 g; Popiół: 14.60 g;		
poniedziałek 2026-03-30 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml (MLEKO, GLUTEN), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bulka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por , Ser żółty 40g (MLEKO), Papryka 40g , Mix салат 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 150g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlec jajeczny 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Surówka z marchewki 130g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Mieszanka owoców w galaretkę 123g ,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por , Szyńka dębowa drobiowa 40g (., SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1928.02 kcal; Energia: 7733.77 kJ; Białko ogółem: 76.97 g; białko zwierzęce: 46.23 g; białko roślinne: 30.15 g; Tłuszcz: 64.39 g; Węglowodany ogółem: 286.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.82 g; Sód: 3141.01 mg; Potas: 4059.66 mg; Wapń: 858.53 mg; Fosfor: 1523.41 mg; Błonnik pokarmowy: 28.94 g; suma cukrów prostych: 55.05 g; Woda: 1097.25 g; Popiół: 17.67 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-30 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por, Ser żółty 50g (MLEKO), Papryka 40g, Mix sałat 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kulek jajeczny 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Surówka z marchewki 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Mieszanka owoców w galaretkę 123g,	Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2406.56 kcal; Energia: 9738.37 kJ; Białko ogółem: 93.32 g; białko zwierzęce: 52.83 g; białko roślinne: 39.85 g; Tłuszcz: 80.54 g; Węglowodany ogółem: 361.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.27 g; Sód: 4004.26 mg; Potas: 4858.84 mg; Wapń: 1044.64 mg; Fosfor: 1886.49 mg; Błonnik pokarmowy: 37.81 g; suma cukrów prostych: 60.44 g; Woda: 1258.95 g; Popiół: 21.84 g;		
poniedziałek 2026-03-30 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Serek włoski 50g (MLEKO), Pomidor 40g, Sałata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka gotowana 70g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos koperkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Dynia duszona 100g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Herbatniki 14g 2szt,	Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Szynka dębowa drobiowa 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1493.34 kcal; Energia: 6252.34 kJ; Białko ogółem: 65.14 g; białko zwierzęce: 41.90 g; białko roślinne: 23.09 g; Tłuszcz: 41.92 g; Węglowodany ogółem: 229.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.41 g; Sód: 1974.22 mg; Potas: 3340.55 mg; Wapń: 448.57 mg; Fosfor: 1044.74 mg; Błonnik pokarmowy: 19.07 g; suma cukrów prostych: 61.22 g; Woda: 875.42 g; Popiół: 12.72 g;		
poniedziałek 2026-03-30 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Serek włoski 50g (MLEKO), Pomidor 40g, Herbata 250ml, Sałata 10g, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka gotowana 90g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos koperkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Dynia duszona 130g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Herbatniki 14g 2szt,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Szynka dębowa drobiowa 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1755.53 kcal; Energia: 7353.75 kJ; Białko ogółem: 76.18 g; białko zwierzęce: 49.77 g; białko roślinne: 26.27 g; Tłuszcz: 47.88 g; Węglowodany ogółem: 276.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.64 g; Sód: 2679.34 mg; Potas: 4134.14 mg; Wapń: 593.63 mg; Fosfor: 1345.53 mg; Błonnik pokarmowy: 25.43 g; suma cukrów prostych: 68.70 g; Woda: 1044.98 g; Popiół: 16.36 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
poniedziałek 2026-03-30 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por , Serek włoski 60g (MLEKO), Pomidor 40g , Herbata 250ml , Salata 10g , II Śniadanie: Banan 150g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka gotowana 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos koperkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Dynia duszona 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Herbatniki 14g 2szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por , Szyunka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2221.69 kcal; Energia: 9308.12 kJ; Białko ogółem: 93.51 g; białko zwierzęce: 58.75 g; białko roślinne: 34.56 g; Tłuszcz: 61.35 g; Węglowodany ogółem: 352.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.91 g; Sód: 3513.79 mg; Potas: 4908.91 mg; Wapń: 740.45 mg; Fosfor: 1689.73 mg; Błonnik pokarmowy: 33.37 g; suma cukrów prostych: 75.51 g; Woda: 1214.66 g; Popiół: 20.43 g;		
poniedziałek 2026-03-30 Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por , Serek włoski 60g (MLEKO), Papryka 60g , Herbata bez cukru 250ml , Mix salat 10g , II Śniadanie: Banan 150g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka gotowana 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos koperkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Surówka z marchewki 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por , Szyunka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 70g , Herbata bez cukru 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1730.36 kcal; Energia: 7243.25 kJ; Białko ogółem: 85.56 g; białko zwierzęce: 59.68 g; białko roślinne: 25.74 g; Tłuszcz: 50.02 g; Węglowodany ogółem: 261.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.24 g; Sód: 2808.16 mg; Potas: 4773.63 mg; Wapń: 686.54 mg; Fosfor: 1561.55 mg; Błonnik pokarmowy: 31.39 g; suma cukrów prostych: 53.85 g; Woda: 1284.44 g; Popiół: 17.50 g;		
wtorek 2026-03-31 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 , Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mandarynka 150g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza pęczak 130g , Gulasz drobiowy 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Surówka colesław 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Marchew duszona 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , 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 , Schab maryny 40g , Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1624.34 kcal; Energia: 6800.43 kJ; Białko ogółem: 61.38 g; białko zwierzęce: 32.54 g; białko roślinne: 28.70 g; Tłuszcz: 63.50 g; Węglowodany ogółem: 224.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.18 g; Sód: 980.81 mg; Potas: 2848.49 mg; Wapń: 481.95 mg; Fosfor: 1104.07 mg; Błonnik pokarmowy: 25.15 g; suma cukrów prostych: 45.41 g; Woda: 852.39 g; Popiół: 10.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-03-31		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Kakao 250ml (MLEKO), Bulka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Pasta jajeczna ze szczyptką 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g, Herbata 250ml, II Śniadanie:	Zupa jarzynowa z soczewicą i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza pęczak 200g, Gulasz drobiowy 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Surówka coleslaw 65g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Marchew duszona 65g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), 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 20g (MLEKO), Schab maryny 20g, Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Mandarynka 150g,		
Wartości odżywcze: Energia: 1977.30 kcal; Energia: 8280.00 kJ; Białko ogółem: 75.16 g; białko zwierzęce: 40.29 g; białko roślinne: 34.73 g; Tłuszcz: 72.70 g; Węglowodany ogółem: 283.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.47 g; Sód: 1474.84 mg; Potas: 3323.02 mg; Wapń: 614.73 mg; Fosfor: 1400.14 mg; Błonnik pokarmowy: 30.53 g; suma cukrów prostych: 51.90 g; Woda: 980.78 g; Popiół: 13.63 g;		
wtorek 2026-03-31		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18		
Kakao 250ml (MLEKO), Bulka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Pasta jajeczna ze szczyptką 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g, Herbata 250ml, II Śniadanie:	Zupa jarzynowa z soczewicą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza pęczak 250g, Gulasz drobiowy 110g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Surówka coleslaw 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Marchew duszona 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe SANTE 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Serek włoski 25g (MLEKO), Schab maryny 35g, Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Mandarynka 150g,		
Wartości odżywcze: Energia: 2485.28 kcal; Energia: 10407.14 kJ; Białko ogółem: 90.78 g; białko zwierzęce: 45.19 g; białko roślinne: 45.38 g; Tłuszcz: 90.75 g; Węglowodany ogółem: 361.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.21 g; Sód: 1958.26 mg; Potas: 3870.61 mg; Wapń: 681.34 mg; Fosfor: 1715.41 mg; Błonnik pokarmowy: 39.53 g; suma cukrów prostych: 54.23 g; Woda: 1083.13 g; Popiół: 16.64 g;		
wtorek 2026-03-31		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Kakao 200ml (MLEKO), 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 250ml, II Śniadanie:	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Gulasz drobiowy 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza jaglana gotowana 130g, Marchew duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt,	Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Schab maryny 40g, Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Banan 150g,		
Wartości odżywcze: Energia: 1628.53 kcal; Energia: 6821.07 kJ; Białko ogółem: 56.56 g; białko zwierzęce: 34.38 g; białko roślinne: 22.04 g; Tłuszcz: 61.00 g; Węglowodany ogółem: 228.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.39 g; Sód: 1055.99 mg; Potas: 2806.86 mg; Wapń: 403.57 mg; Fosfor: 921.69 mg; Błonnik pokarmowy: 18.14 g; suma cukrów prostych: 74.04 g; Woda: 886.12 g; Popiół: 10.44 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-03-31		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Kakao 250ml (MLEKO), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 30g (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, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Gulasz drobiowy 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza jaglana gotowana 200g, Marchew duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Schab maryny 20g, Serek włoski 20g (MLEKO), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1921.57 kcal; Energia: 8052.18 kJ; Białko ogółem: 69.19 g; białko zwierzęce: 42.90 g; białko roślinne: 26.15 g; Tłuszcz: 67.89 g; Węglowodany ogółem: 278.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.54 g; Sód: 1566.20 mg; Potas: 3236.50 mg; Wapń: 549.95 mg; Fosfor: 1246.43 mg; Błonnik pokarmowy: 23.17 g; suma cukrów prostych: 81.46 g; Woda: 982.04 g; Popiół: 13.04 g;		
wtorek 2026-03-31		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Kakao 250ml (MLEKO), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 80g (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, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Gulasz drobiowy 110g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza jaglana gotowana 250g, Marchew duszona 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por, Schab maryny 30g, Serek włoski 25g (MLEKO), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2420.47 kcal; Energia: 10143.38 kJ; Białko ogółem: 84.24 g; białko zwierzęce: 48.51 g; białko roślinne: 35.54 g; Tłuszcz: 85.70 g; Węglowodany ogółem: 356.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.31 g; Sód: 2154.26 mg; Potas: 3794.33 mg; Wapń: 646.22 mg; Fosfor: 1548.70 mg; Błonnik pokarmowy: 31.94 g; suma cukrów prostych: 85.56 g; Woda: 1112.79 g; Popiół: 16.17 g;		
wtorek 2026-03-31		
Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Pasta z białek jaja z twarogiem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 70g, Herbata bez cukru 250ml, II Śniadanie: Mandarynka 150g,	Zupa jarzynowa z soczewicą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza pęczak 250g, Gulasz drobiowy 110g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Surówka coleslaw 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Marchew duszona 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Schab maryny 30g, Serek włoski 25g (MLEKO), Pomidor 70g, Herbata bez cukru 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2015.64 kcal; Energia: 8436.61 kJ; Białko ogółem: 78.29 g; białko zwierzęce: 41.97 g; białko roślinne: 36.18 g; Tłuszcz: 78.86 g; Węglowodany ogółem: 279.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.61 g; Sód: 1259.63 mg; Potas: 3516.31 mg; Wapń: 568.97 mg; Fosfor: 1429.94 mg; Błonnik pokarmowy: 34.26 g; suma cukrów prostych: 40.81 g; Woda: 952.37 g; Popiół: 13.56 g;		

Dietetyk