

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-01 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3		
Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Kurczak gotowany 40g (SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Kakao 200ml (MLEKO), II Śniadanie: Jabłko 150g,	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Pulpet wieprzowy 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pomidorowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Surówka z selera i ananasa 100g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 250ml, 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 rybna z łososia z koperkiem 50g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), Papryka 40g, Salata 10g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1614.39 kcal; Energia: 6752.22 kJ; Białko ogółem: 68.73 g; białko zwierzęce: 47.21 g; białko roślinne: 21.38 g; Tłuszcz: 66.24 g; Węglowodany ogółem: 206.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.12 g; Sód: 1854.91 mg; Potas: 3127.26 mg; Wapń: 486.97 mg; Fosfor: 1156.78 mg; Błonnik pokarmowy: 22.78 g; suma cukrów prostych: 49.35 g; Woda: 1059.14 g; Popiół: 13.46 g;		
środa 2026-04-01 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Twarożek 25g (MLEKO, LAKTOZA), Kurczak gotowany 20g (SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Jabłko 150g,	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Pulpet wieprzowy 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pomidorowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Surówka z selera i ananasa 130g (MLEKO, SELER), 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 rybna z łososia z koperkiem 50g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), Papryka 40g, Salata 10g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1888.50 kcal; Energia: 7904.35 kJ; Białko ogółem: 76.73 g; białko zwierzęce: 51.01 g; białko roślinne: 25.58 g; Tłuszcz: 74.13 g; Węglowodany ogółem: 253.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.91 g; Sód: 2327.67 mg; Potas: 3765.25 mg; Wapń: 635.58 mg; Fosfor: 1397.86 mg; Błonnik pokarmowy: 27.67 g; suma cukrów prostych: 58.74 g; Woda: 1233.85 g; Popiół: 16.35 g;		
środa 2026-04-01 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18		
Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Twarożek 30g (MLEKO, LAKTOZA), Kurczak gotowany 25g (SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Jabłko 150g,	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Pulpet wieprzowy 110g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pomidorowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Surówka z selera i ananasa 150g (MLEKO, SELER), 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 rybna z łososia z koperkiem 60g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), Papryka 40g, Salata 10g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2359.37 kcal; Energia: 9874.86 kJ; Białko ogółem: 92.83 g; białko zwierzęce: 58.35 g; białko roślinne: 34.28 g; Tłuszcz: 91.55 g; Węglowodany ogółem: 323.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.97 g; Sód: 2985.84 mg; Potas: 4473.86 mg; Wapń: 705.57 mg; Fosfor: 1719.76 mg; Błonnik pokarmowy: 35.94 g; suma cukrów prostych: 62.86 g; Woda: 1375.57 g; Popiół: 19.99 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-01 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por , Kurczak gotowany 40g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa ryżowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Pulpet drobiowy 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pomidorowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Cukinia duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por , Pasta rybna z łososia z koperkiem 50g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 40g , Salata 10g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1519.77 kcal; Energia: 6356.14 kJ; Białko ogółem: 65.23 g; białko zwierzęce: 43.16 g; białko roślinne: 21.94 g; Tłuszcz: 59.53 g; Węglowodany ogółem: 195.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.98 g; Sód: 1654.86 mg; Potas: 3002.84 mg; Wapń: 390.34 mg; Fosfor: 1024.96 mg; Błonnik pokarmowy: 17.38 g; suma cukrów prostych: 39.71 g; Woda: 1008.93 g; Popiół: 12.35 g;		
środa 2026-04-01 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por , Twarożek 20g (MLEKO, LAKTOZA), Kurczak gotowany 20g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa ryżowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Pulpet drobiowy 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pomidorowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Cukinia duszona 130g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por , Pasta rybna z łososia z koperkiem 50g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 40g , Salata 10g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1776.90 kcal; Energia: 7439.55 kJ; Białko ogółem: 71.01 g; białko zwierzęce: 46.15 g; białko roślinne: 24.72 g; Tłuszcz: 68.09 g; Węglowodany ogółem: 240.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.12 g; Sód: 2144.14 mg; Potas: 3652.05 mg; Wapń: 542.64 mg; Fosfor: 1271.02 mg; Błonnik pokarmowy: 22.94 g; suma cukrów prostych: 47.70 g; Woda: 1166.45 g; Popiół: 15.19 g;		
środa 2026-04-01 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por , Twarożek 30g (MLEKO, LAKTOZA), Kurczak gotowany 25g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa ryżowa 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), Sos pomidorowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Cukinia duszona 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por , Pasta rybna z łososia z koperkiem 60g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 40g , Salata 10g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2247.80 kcal; Energia: 9411.81 kJ; Białko ogółem: 87.61 g; białko zwierzęce: 54.51 g; białko roślinne: 32.90 g; Tłuszcz: 84.26 g; Węglowodany ogółem: 311.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.64 g; Sód: 2836.72 mg; Potas: 4311.16 mg; Wapń: 626.07 mg; Fosfor: 1578.75 mg; Błonnik pokarmowy: 30.15 g; suma cukrów prostych: 51.23 g; Woda: 1300.06 g; Popiół: 18.83 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-01		
Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Twarożek 30g (MLEKO, LAKTOZA), Kurczak gotowany 25g (SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 70g, Kakao 250ml (MLEKO), Herbata bez cukru 250ml, II Śniadanie: Jablko 150g,	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Pulpet wieprzowy 110g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pomidorowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Surówka z selera i ananasa 150g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Pasta rybna z lososia z koperkiem 60g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), Papryka 60g, Sałata 10g, Herbata bez cukru 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2001.32 kcal; Energia: 8374.31 kJ; Białko ogółem: 85.22 g; białko zwierzęce: 57.70 g; białko roślinne: 27.38 g; Tłuszcz: 80.86 g; Węglowodany ogółem: 263.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.43 g; Sód: 2277.09 mg; Potas: 4312.26 mg; Wapń: 665.12 mg; Fosfor: 1569.06 mg; Błonnik pokarmowy: 32.59 g; suma cukrów prostych: 55.41 g; Woda: 1368.52 g; Popiół: 17.66 g;		
czwartek 2026-04-02		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3		
Zupa mleczna 200ml (MLEKO), Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Szyńka piastowska 40g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Kiwi 150g,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Piers z kurczaka duszona 70g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana gotowana 130g, Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki 50g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Dynia duszona 50g, Podwieczorek: Galaretki owocowa 150g,	Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1343.14 kcal; Energia: 5630.58 kJ; Białko ogółem: 66.04 g; białko zwierzęce: 38.76 g; białko roślinne: 27.14 g; Tłuszcz: 38.93 g; Węglowodany ogółem: 202.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.62 g; Sód: 1355.19 mg; Potas: 2723.62 mg; Wapń: 411.33 mg; Fosfor: 1009.20 mg; Błonnik pokarmowy: 23.27 g; suma cukrów prostych: 36.25 g; Woda: 822.72 g; Popiół: 11.78 g;		
czwartek 2026-04-02		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Zupa mleczna 250ml (MLEKO), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Szyńka piastowska 40g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Kiwi 150g,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Piers z kurczaka duszona 90g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana gotowana 200g, Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki 65g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Dynia duszona 65g, Podwieczorek: Galaretki owocowa 150g,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1627.64 kcal; Energia: 6823.63 kJ; Białko ogółem: 79.34 g; białko zwierzęce: 45.79 g; białko roślinne: 33.42 g; Tłuszcz: 45.55 g; Węglowodany ogółem: 249.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.96 g; Sód: 1886.02 mg; Potas: 3233.68 mg; Wapń: 515.98 mg; Fosfor: 1347.21 mg; Błonnik pokarmowy: 27.96 g; suma cukrów prostych: 40.94 g; Woda: 935.63 g; Popiół: 14.65 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posłek nocny
czwartek 2026-04-02 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18		
Zupa mleczna 300ml (MLEKO), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Szynka piastowska 50g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Kiwi 150g,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana gotowana 250g, Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki 75g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Dynia duszona 75g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Galaretka owocowa 150g,	Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 60g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2098.01 kcal; Energia: 8796.51 kJ; Białko ogółem: 96.58 g; białko zwierzęce: 52.14 g; białko roślinne: 44.24 g; Tłuszcz: 60.69 g; Węglowodany ogółem: 323.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.32 g; Sód: 2409.48 mg; Potas: 3853.32 mg; Wapń: 623.93 mg; Fosfor: 1710.91 mg; Błonnik pokarmowy: 36.72 g; suma cukrów prostych: 45.35 g; Woda: 1064.78 g; Popiół: 18.03 g;		
czwartek 2026-04-02 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Zupa mleczna 200ml (MLEKO), Baton pszenny 80g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Szynka piastowska 40g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka duszona 70g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dynia duszona 100g, Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Galaretka owocowa 150g,	Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Kurczak gotowany 40g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1323.46 kcal; Energia: 5542.51 kJ; Białko ogółem: 68.72 g; białko zwierzęce: 48.22 g; białko roślinne: 20.36 g; Tłuszcz: 36.60 g; Węglowodany ogółem: 194.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.33 g; Sód: 1658.78 mg; Potas: 3201.41 mg; Wapń: 377.30 mg; Fosfor: 832.87 mg; Błonnik pokarmowy: 17.64 g; suma cukrów prostych: 51.72 g; Woda: 901.36 g; Popiół: 12.73 g;		
czwartek 2026-04-02 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Zupa mleczna 250ml (MLEKO), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Szynka piastowska 40g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka duszona 90g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Dynia duszona 130g, Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Galaretka owocowa 150g,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Kurczak gotowany 40g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1568.45 kcal; Energia: 6571.90 kJ; Białko ogółem: 79.45 g; białko zwierzęce: 56.09 g; białko roślinne: 23.22 g; Tłuszcz: 42.47 g; Węglowodany ogółem: 237.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.54 g; Sód: 2308.23 mg; Potas: 3985.79 mg; Wapń: 521.50 mg; Fosfor: 1126.45 mg; Błonnik pokarmowy: 23.78 g; suma cukrów prostych: 58.47 g; Woda: 1070.30 g; Popiół: 16.19 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-04-02 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Zupa mleczna 300ml (MLEKO), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por , Szynka piastowska 50g , Pomidor 50g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 150g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dynia duszona 150g , Kompot owocowy 250ml , Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Galaretkę owocową 150g ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por , Kurczak gotowany 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2014.71 kcal; Energia: 8443.38 kJ; Białko ogółem: 97.06 g; białko zwierzęce: 65.55 g; białko roślinne: 31.31 g; Tłuszcz: 55.54 g; Węglowodany ogółem: 309.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.66 g; Sód: 3027.38 mg; Potas: 4732.17 mg; Wapń: 656.96 mg; Fosfor: 1436.73 mg; Błonnik pokarmowy: 31.42 g; suma cukrów prostych: 64.18 g; Woda: 1241.33 g; Popiół: 20.16 g;		
czwartek 2026-04-02 Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Zupa mleczna 300ml (MLEKO), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por , Szynka piastowska 50g , Pomidor 70g , Herbata bez cukru 250ml , II Śniadanie: Kiwi 150g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki 75g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Dynia duszona 75g , Kasza gryczana gotowana 250g , Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Pieczywo graham 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por , Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ogórek zielony 70g , Herbata bez cukru 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1724.34 kcal; Energia: 7228.78 kJ; Białko ogółem: 85.23 g; białko zwierzęce: 48.07 g; białko roślinne: 37.02 g; Tłuszcz: 52.14 g; Węglowodany ogółem: 258.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.99 g; Sód: 1758.08 mg; Potas: 3782.23 mg; Wapń: 680.06 mg; Fosfor: 1634.33 mg; Błonnik pokarmowy: 33.08 g; suma cukrów prostych: 30.66 g; Woda: 1113.05 g; Popiół: 16.06 g;		
piątek 2026-04-03 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 , Serek śmietankowy w plasterkach naturalny 40g , Herbata 250ml , Papryka 50g , II Śniadanie: Mandarynka 150g ,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk panierowany z pieca 70g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Bukiet jarzyn 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	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: 1479.22 kcal; Energia: 6189.25 kJ; Białko ogółem: 43.15 g; białko zwierzęce: 15.38 g; białko roślinne: 27.63 g; Tłuszcz: 44.12 g; Węglowodany ogółem: 247.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.50 g; Sód: 1327.86 mg; Potas: 2567.11 mg; Wapń: 454.51 mg; Fosfor: 770.87 mg; Błonnik pokarmowy: 23.50 g; suma cukrów prostych: 50.58 g; Woda: 827.20 g; Popiół: 10.72 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-04-03		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por, Serek śmietankowy w plasterkach naturalny 20g, Schab maryny 20g, Herbata 250ml, Papryka 50g, II Śniadanie: Mandarynka 150g,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 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), Bukiet jarzyn 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, Serek kanapkowy 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1758.23 kcal; Energia: 7359.77 kJ; Białko ogółem: 50.32 g; białko zwierzęce: 17.35 g; białko roślinne: 32.80 g; Tłuszcz: 52.97 g; Węglowodany ogółem: 294.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.60 g; Sód: 1980.12 mg; Potas: 3183.43 mg; Wapń: 552.41 mg; Fosfor: 971.04 mg; Błonnik pokarmowy: 28.20 g; suma cukrów prostych: 56.00 g; Woda: 974.40 g; Popiół: 13.86 g;		
piątek 2026-04-03		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Pieczywo graham 60g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por, Serek śmietankowy w plasterkach naturalny 20g, Schab maryny 30g, Herbata 250ml, Papryka 50g, II Śniadanie: Mandarynka 150g,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk panierowany z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Bukiet jarzyn 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, Serek kanapkowy 60g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2087.47 kcal; Energia: 8738.75 kJ; Białko ogółem: 60.55 g; białko zwierzęce: 20.50 g; białko roślinne: 39.84 g; Tłuszcz: 62.73 g; Węglowodany ogółem: 350.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.32 g; Sód: 2414.77 mg; Potas: 3593.06 mg; Wapń: 653.73 mg; Fosfor: 1192.90 mg; Błonnik pokarmowy: 34.60 g; suma cukrów prostych: 60.64 g; Woda: 1083.03 g; Popiół: 16.36 g;		
piątek 2026-04-03		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Zupa mleczna z kaszą manną 200ml (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Serek śmietankowy w plasterkach naturalny 40g, Herbata 250ml, Pomidor 50g, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk parowany 70g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos koperkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Cukinia duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),	Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Serek kanapkowy 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1386.99 kcal; Energia: 5809.10 kJ; Białko ogółem: 37.31 g; białko zwierzęce: 12.97 g; białko roślinne: 22.00 g; Tłuszcz: 41.95 g; Węglowodany ogółem: 228.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.49 g; Sód: 1305.20 mg; Potas: 2851.92 mg; Wapń: 437.53 mg; Fosfor: 756.86 mg; Błonnik pokarmowy: 16.78 g; suma cukrów prostych: 51.75 g; Woda: 787.23 g; Popiół: 11.11 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-04-03		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Serek śmietankowy w plastarach naturalny 20g, Schab maryny 20g, Herbata 250ml, Pomidor 50g, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk parowany 90g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos koperkowy 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: Biskopki 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Serek kanapkowy 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1625.12 kcal; Energia: 6809.71 kJ; Białko ogółem: 43.15 g; białko zwierzęce: 15.68 g; białko roślinne: 25.13 g; Tłuszcz: 47.99 g; Węglowodany ogółem: 273.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.65 g; Sód: 1988.81 mg; Potas: 3525.68 mg; Wapń: 562.19 mg; Fosfor: 991.35 mg; Błonnik pokarmowy: 22.35 g; suma cukrów prostych: 58.66 g; Woda: 935.13 g; Popiół: 14.36 g;		
piątek 2026-04-03		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 60g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por, Serek śmietankowy w plastarach naturalny 20g, Schab maryny 30g, Herbata 250ml, Pomidor 50g, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk parowany 100g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos koperkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Cukinia duszona 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Biskopki 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por, Serek kanapkowy 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1980.21 kcal; Energia: 8298.70 kJ; Białko ogółem: 51.86 g; białko zwierzęce: 18.08 g; białko roślinne: 31.38 g; Tłuszcz: 60.66 g; Węglowodany ogółem: 329.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.66 g; Sód: 2466.94 mg; Potas: 3902.98 mg; Wapń: 669.01 mg; Fosfor: 1190.02 mg; Błonnik pokarmowy: 27.88 g; suma cukrów prostych: 63.89 g; Woda: 1036.25 g; Popiół: 16.85 g;		
piątek 2026-04-03		
Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Serek śmietankowy w plastarach naturalny 20g, Schab maryny 30g, Herbata bez cukru 250ml, Papryka 70g, II Śniadanie: Mandarynka 150g,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk parowany 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Sos koperkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Bukiet jarzyn 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, Serek kanapkowy 60g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 70g, Herbata bez cukru 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1634.61 kcal; Energia: 6843.74 kJ; Białko ogółem: 53.77 g; białko zwierzęce: 23.69 g; białko roślinne: 29.93 g; Tłuszcz: 49.23 g; Węglowodany ogółem: 271.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.97 g; Sód: 1800.85 mg; Potas: 3704.20 mg; Wapń: 828.99 mg; Fosfor: 1176.19 mg; Błonnik pokarmowy: 31.39 g; suma cukrów prostych: 57.49 g; Woda: 1175.39 g; Popiół: 15.32 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-04-04 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por , Pomidor 50g , Szynka dębowa drobiowa 40g (., SELER, GORCZYCA), Kakao 200ml (MLEKO), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet drobiowy 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos koperkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Marchew duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por , Serek włoski 50g (MLEKO), Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1446.12 kcal; Energia: 6056.03 kJ; Białko ogółem: 59.87 g; białko zwierzęce: 39.17 g; białko roślinne: 20.56 g; Tłuszcz: 47.63 g; Węglowodany ogółem: 209.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.96 g; Sód: 1869.97 mg; Potas: 2796.29 mg; Wapń: 665.05 mg; Fosfor: 1048.53 mg; Błonnik pokarmowy: 18.31 g; suma cukrów prostych: 56.88 g; Woda: 970.78 g; Popiół: 11.49 g;		
sobota 2026-04-04 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Bulka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por , Pomidor 50g , Szynka dębowa drobiowa 40g (., SELER, GORCZYCA), Kakao 250ml (MLEKO), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet drobiowy 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos koperkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Marchew duszona 130g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por , Serek włoski 50g (MLEKO), Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1734.44 kcal; Energia: 7267.37 kJ; Białko ogółem: 69.81 g; białko zwierzęce: 45.86 g; białko roślinne: 23.80 g; Tłuszcz: 56.75 g; Węglowodany ogółem: 257.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.77 g; Sód: 2578.99 mg; Potas: 3575.25 mg; Wapń: 810.20 mg; Fosfor: 1345.58 mg; Błonnik pokarmowy: 24.90 g; suma cukrów prostych: 64.81 g; Woda: 1151.23 g; Popiół: 14.99 g;		
sobota 2026-04-04 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Bulka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por , Pomidor 50g , Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Kakao 250ml (MLEKO), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet drobiowy 110g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos koperkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Marchew duszona 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por , Serek włoski 60g (MLEKO), Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2173.13 kcal; Energia: 9106.35 kJ; Białko ogółem: 84.26 g; białko zwierzęce: 52.05 g; białko roślinne: 32.00 g; Tłuszcz: 70.09 g; Węglowodany ogółem: 330.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.65 g; Sód: 3357.96 mg; Potas: 4207.46 mg; Wapń: 896.54 mg; Fosfor: 1629.15 mg; Błonnik pokarmowy: 32.61 g; suma cukrów prostych: 68.66 g; Woda: 1270.52 g; Popiół: 18.39 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-04-05		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18		
<p>Wielkanocny barszcz biały 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Baton pszeniczny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Kiełbasa biała na gorąco 100g, Jajko gotowane 1szt (JAJA), Majonez 10g 1szt (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pomidor 50g, Kakao 200ml (MLEKO), II Śniadanie: Pomarańcza 150g,</p>	<p>Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Filet z kurczaka pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Kapusta czerwona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Sernik 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),</p>	<p>Baton pszeniczny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Schab maryny 60g, Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2947.69 kcal; Energia: 11239.66 kJ; Białko ogółem: 109.56 g; białko zwierzęce: 63.46 g; białko roślinne: 30.06 g; Tłuszcz: 155.04 g; Węglowodany ogółem: 297.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.37 g; Sód: 1831.28 mg; Potas: 3906.34 mg; Wapń: 559.78 mg; Fosfor: 1443.28 mg; Błonnik pokarmowy: 24.68 g; suma cukrów prostych: 79.80 g; Woda: 1240.46 g; Popiół: 16.25 g;</p>		
niedziela 2026-04-05		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3		
<p>Wielkanocny barszcz biały 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Baton pszeniczny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Szyńka z Indyka 50g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Pomidor 50g, Kakao 200ml (MLEKO), II Śniadanie: Banan 150g,</p>	<p>Rosół z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Filet z kurczaka pieczony 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 130g, Brokuły parowane 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Sernik 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),</p>	<p>Baton pszeniczny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Schab maryny 50g, Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia: 1732.89 kcal; Energia: 7255.65 kJ; Białko ogółem: 80.34 g; białko zwierzęce: 53.63 g; białko roślinne: 26.57 g; Tłuszcz: 50.18 g; Węglowodany ogółem: 257.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.97 g; Sód: 1772.05 mg; Potas: 3804.37 mg; Wapń: 451.01 mg; Fosfor: 1256.20 mg; Błonnik pokarmowy: 21.40 g; suma cukrów prostych: 74.24 g; Woda: 1067.51 g; Popiół: 15.08 g;</p>		
niedziela 2026-04-05		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
<p>Wielkanocny barszcz biały 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Baton pszeniczny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Szyńka z indyka 50g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Pomidor 50g, Kakao 200ml (MLEKO), II Śniadanie: Banan 150g,</p>	<p>Rosół z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Filet z kurczaka gotowany 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Brokuły parowane 130g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Sernik 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),</p>	<p>Baton pszeniczny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Schab maryny 50g, Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia: 1850.94 kcal; Energia: 7749.57 kJ; Białko ogółem: 85.29 g; białko zwierzęce: 57.07 g; białko roślinne: 28.08 g; Tłuszcz: 52.80 g; Węglowodany ogółem: 276.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.28 g; Sód: 1979.79 mg; Potas: 3898.41 mg; Wapń: 484.97 mg; Fosfor: 1347.88 mg; Błonnik pokarmowy: 22.12 g; suma cukrów prostych: 82.21 g; Woda: 1130.38 g; Popiół: 16.07 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
niedziela 2026-04-05 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Wielkanocny barszcz biały 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Szyńka z indyka 60g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Pomidor 50g, Kakao 200ml (MLEKO), II Śniadanie: Banan 150g,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Filet z kurczaka gotowany 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Brokuly parowane 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Sernik 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Schab maryny 60g, Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2013.92 kcal; Energia: 8431.63 kJ; Białko ogółem: 93.64 g; białko zwierzęce: 62.61 g; białko roślinne: 30.89 g; Tłuszcz: 55.48 g; Węglowodany ogółem: 304.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.76 g; Sód: 2171.99 mg; Potas: 4324.06 mg; Wapń: 506.68 mg; Fosfor: 1469.32 mg; Błonnik pokarmowy: 23.94 g; suma cukrów prostych: 90.27 g; Woda: 1226.23 g; Popiół: 17.61 g;		
niedziela 2026-04-05 Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Pomidor 70g, Masło 10g/szt 1Por, Szyńka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), Herbata bez cukru 250ml, II Śniadanie: Pomarańcza 150g,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Filet z kurczaka gotowany 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki 250g, Brokuly parowane 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, Schab maryny 60g, Ogórek zielony 50g, Herbata bez cukru 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1688.71 kcal; Energia: 7068.96 kJ; Białko ogółem: 82.07 g; białko zwierzęce: 52.41 g; białko roślinne: 29.52 g; Tłuszcz: 49.07 g; Węglowodany ogółem: 254.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.29 g; Sód: 1759.07 mg; Potas: 4780.24 mg; Wapń: 794.95 mg; Fosfor: 1552.20 mg; Błonnik pokarmowy: 28.99 g; suma cukrów prostych: 51.30 g; Woda: 1397.37 g; Popiół: 17.48 g;		
poniedziałek 2026-04-06 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3		
Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Kurczak gotowany 30g (SELER, GORCZYCA), Ser żółty 20g (MLEKO), Sałatka jarzynowa 50g, Sałata 10g, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka pieczone 200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Kapusta biała gotowana 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Babka piaskowa 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Szyńka dębowa drobiowa 50g (, SELER, GORCZYCA), Papryka 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1958.45 kcal; Energia: 8199.76 kJ; Białko ogółem: 100.18 g; białko zwierzęce: 76.04 g; białko roślinne: 24.00 g; Tłuszcz: 70.31 g; Węglowodany ogółem: 248.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.26 g; Sód: 2332.91 mg; Potas: 3864.01 mg; Wapń: 700.86 mg; Fosfor: 1539.56 mg; Błonnik pokarmowy: 20.63 g; suma cukrów prostych: 77.15 g; Woda: 1027.90 g; Popiół: 15.65 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-04-06 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Kurczak gotowany 30g (SELER, GORCZYCA), Ser żółty 20g (MLEKO), Salátka jarzynowa 50g, Sałata 10g, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udka kurczaka pieczone 200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Kapusta biała gotowana 130g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Babka piaskowa 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Szynka dębowa drobiowa 50g (, SELER, GORCZYCA), Papryka 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2106.20 kcal; Energia: 8817.85 kJ; Białko ogółem: 104.03 g; białko zwierzęce: 77.12 g; białko roślinne: 26.77 g; Tłuszcz: 71.72 g; Węglowodany ogółem: 280.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.80 g; Sód: 2493.16 mg; Potas: 4268.02 mg; Wapń: 723.08 mg; Fosfor: 1615.32 mg; Błonnik pokarmowy: 22.50 g; suma cukrów prostych: 85.30 g; Woda: 1110.54 g; Popiół: 17.08 g;		
poniedziałek 2026-04-06 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18		
Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Kurczak gotowany 40g (SELER, GORCZYCA), Ser żółty 20g (MLEKO), Salátka jarzynowa 50g, Sałata 10g, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udka kurczaka pieczone 200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Kapusta biała gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Babka piaskowa 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Szynka dębowa drobiowa 60g (, SELER, GORCZYCA), Papryka 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2266.50 kcal; Energia: 9487.14 kJ; Białko ogółem: 112.05 g; białko zwierzęce: 82.42 g; białko roślinne: 29.49 g; Tłuszcz: 73.77 g; Węglowodany ogółem: 309.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.42 g; Sód: 2837.76 mg; Potas: 4702.47 mg; Wapń: 753.72 mg; Fosfor: 1740.24 mg; Błonnik pokarmowy: 24.37 g; suma cukrów prostych: 93.39 g; Woda: 1197.04 g; Popiół: 18.78 g;		
poniedziałek 2026-04-06 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Kurczak gotowany 30g (SELER, GORCZYCA), Serek kanapkowy 30g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 40g, Sałata 10g, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udka kurczaka gotowane 200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Marchewka gotowana 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Babka piaskowa 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Szynka dębowa drobiowa 50g (, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1857.66 kcal; Energia: 7779.30 kJ; Białko ogółem: 93.09 g; białko zwierzęce: 70.43 g; białko roślinne: 22.52 g; Tłuszcz: 62.53 g; Węglowodany ogółem: 245.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.69 g; Sód: 2242.05 mg; Potas: 3788.52 mg; Wapń: 502.28 mg; Fosfor: 1361.74 mg; Błonnik pokarmowy: 18.34 g; suma cukrów prostych: 78.67 g; Woda: 1017.99 g; Popiół: 14.03 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-04-06 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Kurczak gotowany 30g (SELER, GORCZYCA), Serek kanapkowy 30g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 40g, Sałata 10g, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka gotowane 200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Marchewka gotowana 130g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Babka piaskowa 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Szyńka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1916.79 kcal; Energia: 8026.94 kJ; Białko ogółem: 94.20 g; białko zwierzęce: 70.52 g; białko roślinne: 23.54 g; Tłuszcz: 63.91 g; Węglowodany ogółem: 258.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.83 g; Sód: 2376.93 mg; Potas: 4171.62 mg; Wapń: 514.38 mg; Fosfor: 1429.66 mg; Błonnik pokarmowy: 20.85 g; suma cukrów prostych: 79.54 g; Woda: 1086.17 g; Popiół: 15.10 g;		
poniedziałek 2026-04-06 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Kurczak gotowany 40g (SELER, GORCZYCA), Serek kanapkowy 30g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 40g, Sałata 10g, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka gotowane 200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Marchewka gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Babka piaskowa 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Szyńka dębowa drobiowa 60g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2131.35 kcal; Energia: 8923.44 kJ; Białko ogółem: 103.53 g; białko zwierzęce: 76.68 g; białko roślinne: 26.71 g; Tłuszcz: 66.36 g; Węglowodany ogółem: 297.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.29 g; Sód: 2753.68 mg; Potas: 4536.55 mg; Wapń: 533.74 mg; Fosfor: 1539.77 mg; Błonnik pokarmowy: 21.62 g; suma cukrów prostych: 96.03 g; Woda: 1165.13 g; Popiół: 16.53 g;		
poniedziałek 2026-04-06 Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Kurczak gotowany 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 70g, Herbata bez cukru 250ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka gotowane 200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Kapusta biała gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Szyńka dębowa drobiowa 60g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 60g, Mix sałat 10g, Herbata bez cukru 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1672.60 kcal; Energia: 6997.27 kJ; Białko ogółem: 88.08 g; białko zwierzęce: 61.34 g; białko roślinne: 26.61 g; Tłuszcz: 54.17 g; Węglowodany ogółem: 233.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.33 g; Sód: 2695.70 mg; Potas: 4616.07 mg; Wapń: 283.55 mg; Fosfor: 1391.32 mg; Błonnik pokarmowy: 28.29 g; suma cukrów prostych: 35.47 g; Woda: 1067.17 g; Popiół: 16.66 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-04-07 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Gruszka 150g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Makaron gotowany z białym serem 250g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Biskopki 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),	Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Hummus pomidorowy 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1572.53 kcal; Energia: 6585.24 kJ; Białko ogółem: 56.88 g; białko zwierzęce: 28.37 g; białko roślinne: 23.17 g; Tłuszcz: 54.00 g; Węglowodany ogółem: 231.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.00 g; Sód: 1366.57 mg; Potas: 2204.53 mg; Wapń: 809.42 mg; Fosfor: 1062.88 mg; Błonnik pokarmowy: 21.54 g; suma cukrów prostych: 44.42 g; Woda: 759.44 g; Popiół: 10.93 g;		
wtorek 2026-04-07 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO), Bulka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Schab maryny 20g, Ser żółty 20g (MLEKO), Pomidor 50g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Gruszka 150g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Makaron gotowany z białym serem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Surówka z marchewki i jabłka 130g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Biskopki 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Hummus pomidorowy 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1740.47 kcal; Energia: 7290.05 kJ; Białko ogółem: 59.50 g; białko zwierzęce: 26.81 g; białko roślinne: 27.36 g; Tłuszcz: 54.61 g; Węglowodany ogółem: 272.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.31 g; Sód: 1692.51 mg; Potas: 2481.83 mg; Wapń: 746.90 mg; Fosfor: 1160.23 mg; Błonnik pokarmowy: 24.76 g; suma cukrów prostych: 50.53 g; Woda: 831.88 g; Popiół: 12.21 g;		
wtorek 2026-04-07 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Bulka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Schab maryny 30g, Ser żółty 20g (MLEKO), Pomidor 50g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Gruszka 150g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Makaron gotowany z białym serem 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Surówka z marchewki i jabłka 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Biskopki 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Hummus pomidorowy 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2201.01 kcal; Energia: 9219.00 kJ; Białko ogółem: 73.45 g; białko zwierzęce: 30.86 g; białko roślinne: 36.59 g; Tłuszcz: 69.55 g; Węglowodany ogółem: 346.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.51 g; Sód: 2210.09 mg; Potas: 2993.93 mg; Wapń: 859.24 mg; Fosfor: 1448.06 mg; Błonnik pokarmowy: 32.65 g; suma cukrów prostych: 56.72 g; Woda: 954.93 g; Popiół: 15.21 g;		
wtorek 2026-04-07 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Serek śmietankowy w plasterkach smakowy 40g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Gruszka 150g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Makaron gotowany z białym serem 250g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Biskopki 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),	Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Kurczak gotowany 40g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1438.43 kcal; Energia: 6015.46 kJ; Białko ogółem: 52.58 g; białko zwierzęce: 26.55 g; białko roślinne: 23.68 g; Tłuszcz: 42.98 g; Węglowodany ogółem: 225.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.47 g; Sód: 1371.65 mg; Potas: 2141.17 mg; Wapń: 475.42 mg; Fosfor: 906.70 mg; Błonnik pokarmowy: 18.95 g; suma cukrów prostych: 43.76 g; Woda: 763.59 g; Popiół: 10.08 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-04-07		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Schab maryny 20g, Serek śmietankowy w plasterkach smakowy 20g, Pomidor 50g, Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 150g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Makaron gotowany z białym serem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Surówka z marchewki i jabłka 130g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Kurczak gotowany 40g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1664.37 kcal; Energia: 6965.07 kJ; Białko ogółem: 60.24 g; białko zwierzęce: 31.35 g; białko roślinne: 26.55 g; Tłuszcz: 47.91 g; Węglowodany ogółem: 267.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.50 g; Sód: 1922.19 mg; Potas: 2491.27 mg; Wapń: 607.10 mg; Fosfor: 1146.45 mg; Błonnik pokarmowy: 23.94 g; suma cukrów prostych: 51.43 g; Woda: 843.89 g; Popiół: 12.41 g;		
wtorek 2026-04-07		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por, Schab maryny 30g, Serek śmietankowy w plasterkach smakowy 20g, Pomidor 50g, Herbata 250ml , II Śniadanie: Gruszka 150g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Makaron gotowany z białym serem 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Surówka z marchewki i jabłka 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por, Kurczak gotowany 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2125.20 kcal; Energia: 8894.78 kJ; Białko ogółem: 76.13 g; białko zwierzęce: 38.48 g; białko roślinne: 35.25 g; Tłuszcz: 61.04 g; Węglowodany ogółem: 344.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.56 g; Sód: 2598.06 mg; Potas: 2993.68 mg; Wapń: 744.41 mg; Fosfor: 1450.55 mg; Błonnik pokarmowy: 31.33 g; suma cukrów prostych: 58.70 g; Woda: 971.30 g; Popiół: 15.81 g;		
wtorek 2026-04-07		
Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Schab maryny 50g, Serek śmietankowy w plasterkach smakowy 20g, Pomidor 70g, Herbata bez cukru 250ml , II Śniadanie: Gruszka 150g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Makaron gotowany z białym serem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Surówka z marchewki i jabłka 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Hummus pomidorowy 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, LAKTOZA), Pomidor 70g, Herbata bez cukru 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1663.66 kcal; Energia: 6962.08 kJ; Białko ogółem: 58.04 g; białko zwierzęce: 25.87 g; białko roślinne: 28.42 g; Tłuszcz: 53.59 g; Węglowodany ogółem: 260.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.98 g; Sód: 1288.63 mg; Potas: 2802.40 mg; Wapń: 671.14 mg; Fosfor: 1102.37 mg; Błonnik pokarmowy: 28.58 g; suma cukrów prostych: 43.25 g; Woda: 1017.25 g; Popiół: 11.78 g;		
środa 2026-04-08		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3		
Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Szyntka z indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Kakao 200ml (MLEKO), Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 150g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udziec z indyka pieczony 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Buraki gotowane 120g, Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Mus owocowy 120g 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 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1388.31 kcal; Energia: 5806.56 kJ; Białko ogółem: 54.45 g; białko zwierzęce: 35.80 g; białko roślinne: 18.51 g; Tłuszcz: 45.72 g; Węglowodany ogółem: 206.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.96 g; Sód: 1717.74 mg; Potas: 3265.82 mg; Wapń: 469.23 mg; Fosfor: 900.56 mg; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; suma cukrów prostych: 68.03 g; Woda: 986.21 g; Popiół: 13.27 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
środa 2026-04-08		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Bulka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por , Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Szyńska z indyka 25g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Kakao 250ml (MLEKO), Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 150g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udziec z indyka pieczony 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Buraki gotowane 65g , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 65g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Mus owocowy 120g 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: 1655.47 kcal; Energia: 6926.66 kJ; Białko ogółem: 66.52 g; białko zwierzęce: 44.08 g; białko roślinne: 22.30 g; Tłuszcz: 55.06 g; Węglowodany ogółem: 244.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.19 g; Sód: 2161.43 mg; Potas: 3873.40 mg; Wapń: 599.47 mg; Fosfor: 1205.51 mg; Błonnik pokarmowy: 24.21 g; suma cukrów prostych: 70.07 g; Woda: 1182.18 g; Popiół: 16.27 g;		
środa 2026-04-08		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18		
Bulka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por , Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Szyńska z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Kakao 250ml (MLEKO), Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 150g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udziec z indyka pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Buraki gotowane 75g , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 75g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt ,	Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por , Pasta twarogowa z pietruszką 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiewka 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2078.32 kcal; Energia: 8697.02 kJ; Białko ogółem: 79.43 g; białko zwierzęce: 48.52 g; białko roślinne: 30.71 g; Tłuszcz: 70.15 g; Węglowodany ogółem: 310.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.65 g; Sód: 2786.22 mg; Potas: 4553.04 mg; Wapń: 660.79 mg; Fosfor: 1474.25 mg; Błonnik pokarmowy: 31.98 g; suma cukrów prostych: 73.21 g; Woda: 1313.82 g; Popiół: 19.76 g;		
środa 2026-04-08		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por , Szyńska z indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udziec z indyka gotowany 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Buraki gotowane 120g , Kompot owocowy 250ml , 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: 1396.51 kcal; Energia: 5841.92 kJ; Białko ogółem: 58.25 g; białko zwierzęce: 39.62 g; białko roślinne: 18.49 g; Tłuszcz: 45.63 g; Węglowodany ogółem: 201.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.92 g; Sód: 1759.05 mg; Potas: 3012.64 mg; Wapń: 419.67 mg; Fosfor: 858.80 mg; Błonnik pokarmowy: 17.02 g; suma cukrów prostych: 71.03 g; Woda: 999.04 g; Popiół: 12.69 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-08 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por , Szyunka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Twarożek 20g (MLEKO, LAKTOZA), 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), Udziec z indyka gotowany 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Buraki gotowane 130g , Kompot owocowy 250ml , 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: 1614.78 kcal; Energia: 6759.28 kJ; Białko ogółem: 63.75 g; białko zwierzęce: 42.51 g; białko roślinne: 21.10 g; Tłuszcz: 50.35 g; Węglowodany ogółem: 245.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.69 g; Sód: 2301.59 mg; Potas: 3591.67 mg; Wapń: 569.66 mg; Fosfor: 1088.16 mg; Błonnik pokarmowy: 22.36 g; suma cukrów prostych: 79.53 g; Woda: 1130.33 g; Popiół: 15.48 g;		
środa 2026-04-08 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por , Szyunka z indyka 25g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Twarożek 30g (MLEKO, LAKTOZA), 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), Udziec z indyka gotowany 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Buraki gotowane 150g , Kompot owocowy 250ml , 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: 2039.74 kcal; Energia: 8539.93 kJ; Białko ogółem: 76.73 g; białko zwierzęce: 47.48 g; białko roślinne: 29.05 g; Tłuszcz: 63.44 g; Węglowodany ogółem: 315.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.26 g; Sód: 3020.41 mg; Potas: 4219.00 mg; Wapń: 663.79 mg; Fosfor: 1343.37 mg; Błonnik pokarmowy: 29.66 g; suma cukrów prostych: 84.76 g; Woda: 1256.61 g; Popiół: 19.13 g;		
środa 2026-04-08 Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por , Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Szyunka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 70g , Kakao bez cukru 250ml (MLEKO), Herbata bez cukru 250ml , II Śniadanie: Kiwi 150g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udziec z indyka pieczony 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Buraki gotowane 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt ,	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: 1700.59 kcal; Energia: 7112.62 kJ; Białko ogółem: 71.89 g; białko zwierzęce: 47.87 g; białko roślinne: 23.88 g; Tłuszcz: 59.40 g; Węglowodany ogółem: 244.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.46 g; Sód: 2248.82 mg; Potas: 4456.81 mg; Wapń: 605.96 mg; Fosfor: 1297.33 mg; Błonnik pokarmowy: 28.08 g; suma cukrów prostych: 61.62 g; Woda: 1277.15 g; Popiół: 17.58 g;		
czwartek 2026-04-09 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 sałat 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 150g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka duszona 70g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 120g (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 , Szyunka dębowa drobiowa 40g (., SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1502.57 kcal; Energia: 5951.60 kJ; Białko ogółem: 68.13 g; białko zwierzęce: 43.13 g; białko roślinne: 24.42 g; Tłuszcz: 44.98 g; Węglowodany ogółem: 225.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.23 g; Sód: 2202.53 mg; Potas: 3403.87 mg; Wapń: 692.44 mg; Fosfor: 1168.00 mg; Błonnik pokarmowy: 21.79 g; suma cukrów prostych: 47.55 g; Woda: 839.45 g; Popiół: 13.95 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-04-09 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml (MLEKO, GLUTEN), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Ser żółty 40g (MLEKO), Papryka 40g, Mix салат 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka duszona 90g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 150g (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, Szynka dębowa drobiowa 40g (., SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1788.93 kcal; Energia: 7151.67 kJ; Białko ogółem: 81.14 g; białko zwierzęce: 50.28 g; białko roślinne: 30.28 g; Tłuszcz: 50.91 g; Węglowodany ogółem: 275.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.53 g; Sód: 2892.07 mg; Potas: 4235.65 mg; Wapń: 800.00 mg; Fosfor: 1447.21 mg; Błonnik pokarmowy: 27.08 g; suma cukrów prostych: 53.28 g; Woda: 1027.41 g; Popiół: 17.72 g;		
czwartek 2026-04-09 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 салат 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 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: 2271.70 kcal; Energia: 9174.36 kJ; Białko ogółem: 99.85 g; białko zwierzęce: 59.46 g; białko roślinne: 39.75 g; Tłuszcz: 67.00 g; Węglowodany ogółem: 348.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.99 g; Sód: 3736.85 mg; Potas: 5016.92 mg; Wapń: 978.53 mg; Fosfor: 1831.82 mg; Błonnik pokarmowy: 35.13 g; suma cukrów prostych: 58.22 g; Woda: 1177.78 g; Popiół: 21.89 g;		
czwartek 2026-04-09 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, Salata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka duszona 70g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Brokuły parowane 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), 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: 1397.15 kcal; Energia: 5851.56 kJ; Białko ogółem: 65.24 g; białko zwierzęce: 41.70 g; białko roślinne: 23.39 g; Tłuszcz: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 218.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.15 g; Sód: 1910.06 mg; Potas: 3296.05 mg; Wapń: 398.04 mg; Fosfor: 1034.65 mg; Błonnik pokarmowy: 17.78 g; suma cukrów prostych: 58.80 g; Woda: 850.78 g; Popiół: 12.32 g;		
czwartek 2026-04-09 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, Salata 10g, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka duszona 90g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Brokuły parowane 130g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), 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: 1643.28 kcal; Energia: 6886.26 kJ; Białko ogółem: 76.63 g; białko zwierzęce: 49.57 g; białko roślinne: 26.92 g; Tłuszcz: 39.89 g; Węglowodany ogółem: 264.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.26 g; Sód: 2615.55 mg; Potas: 4083.72 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 1335.99 mg; Błonnik pokarmowy: 23.83 g; suma cukrów prostych: 65.65 g; Woda: 1015.57 g; Popiół: 15.90 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-04-09 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, Sałata 10g, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Brokuły parowane 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Herbatniki 14g 2szt,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por, Szyńka dębowa drobiowa 50g (, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2098.73 kcal; Energia: 8796.16 kJ; Białko ogółem: 94.19 g; białko zwierzęce: 58.55 g; białko roślinne: 35.43 g; Tłuszcz: 52.37 g; Węglowodany ogółem: 339.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.46 g; Sód: 3450.25 mg; Potas: 4854.54 mg; Wapń: 669.88 mg; Fosfor: 1680.55 mg; Błonnik pokarmowy: 31.56 g; suma cukrów prostych: 72.03 g; Woda: 1182.07 g; Popiół: 19.95 g;		
czwartek 2026-04-09 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 sałat 10g, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 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, Szyńka dębowa drobiowa 50g (, SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 70g, Herbata bez cukru 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1682.32 kcal; Energia: 7042.62 kJ; Białko ogółem: 85.38 g; białko zwierzęce: 59.48 g; białko roślinne: 25.76 g; Tłuszcz: 48.44 g; Węglowodany ogółem: 251.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.34 g; Sód: 2641.17 mg; Potas: 4676.87 mg; Wapń: 680.87 mg; Fosfor: 1542.04 mg; Błonnik pokarmowy: 29.11 g; suma cukrów prostych: 51.35 g; Woda: 1258.47 g; Popiół: 17.77 g;		
piątek 2026-04-10 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), 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, II Śniadanie: Mandarynka 150g,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 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 marchewki 120g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 2szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Pasta jajeczna ze szczyplorkiem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1467.77 kcal; Energia: 6140.36 kJ; Białko ogółem: 52.98 g; białko zwierzęce: 27.36 g; białko roślinne: 24.50 g; Tłuszcz: 47.90 g; Węglowodany ogółem: 229.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.87 g; Sód: 1568.63 mg; Potas: 3290.75 mg; Wapń: 460.00 mg; Fosfor: 1015.12 mg; Błonnik pokarmowy: 26.94 g; suma cukrów prostych: 49.62 g; Woda: 956.02 g; Popiół: 12.65 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-04-10 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Schab maryny 20g, Serek włoski 20g (MLEKO), Pomidor 50g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mandarynka 150g,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 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 marchewki 65g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 65g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 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: 1739.02 kcal; Energia: 7277.06 kJ; Białko ogółem: 66.81 g; białko zwierzęce: 36.64 g; białko roślinne: 29.04 g; Tłuszcz: 54.18 g; Węglowodany ogółem: 271.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.60 g; Sód: 2343.28 mg; Potas: 3919.15 mg; Wapń: 570.79 mg; Fosfor: 1289.33 mg; Błonnik pokarmowy: 30.06 g; suma cukrów prostych: 54.55 g; Woda: 1112.38 g; Popiół: 16.99 g;		
piątek 2026-04-10 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Schab maryny 30g, Serek włoski 25g (MLEKO), Pomidor 50g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mandarynka 150g,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 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 marchewki 75g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 75g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 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: 2218.62 kcal; Energia: 9285.43 kJ; Białko ogółem: 82.40 g; białko zwierzęce: 42.97 g; białko roślinne: 38.08 g; Tłuszcz: 71.01 g; Węglowodany ogółem: 346.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.49 g; Sód: 3030.42 mg; Potas: 4685.57 mg; Wapń: 687.41 mg; Fosfor: 1623.08 mg; Błonnik pokarmowy: 38.47 g; suma cukrów prostych: 60.27 g; Woda: 1293.83 g; Popiół: 21.02 g;		
piątek 2026-04-10 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Schab maryny 40g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz parowany 70g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Surówka z marchewki 120g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, 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 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1463.27 kcal; Energia: 6123.35 kJ; Białko ogółem: 52.38 g; białko zwierzęce: 30.04 g; białko roślinne: 21.21 g; Tłuszcz: 41.98 g; Węglowodany ogółem: 236.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.70 g; Sód: 1609.32 mg; Potas: 3336.05 mg; Wapń: 399.68 mg; Fosfor: 832.75 mg; Błonnik pokarmowy: 21.02 g; suma cukrów prostych: 76.16 g; Woda: 985.05 g; Popiół: 12.76 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
piątek 2026-04-10		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Schab maryny 20g, Serek włoski 20g (MLEKO), Pomidor 50g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz parowany 90g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Surówka z marchewki 130g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), 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: 1719.89 kcal; Energia: 7200.72 kJ; Białko ogółem: 65.69 g; białko zwierzęce: 40.34 g; białko roślinne: 24.22 g; Tłuszcz: 46.60 g; Węglowodany ogółem: 281.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.29 g; Sód: 2336.14 mg; Potas: 4083.99 mg; Wapń: 545.83 mg; Fosfor: 1154.71 mg; Błonnik pokarmowy: 26.88 g; suma cukrów prostych: 83.78 g; Woda: 1147.52 g; Popiół: 16.48 g;		
piątek 2026-04-10		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por, Schab maryny 30g, Serek włoski 25g (MLEKO), Pomidor 50g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 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 marchewki 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), 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: 2195.51 kcal; Energia: 9193.97 kJ; Białko ogółem: 81.53 g; białko zwierzęce: 47.49 g; białko roślinne: 32.69 g; Tłuszcz: 61.35 g; Węglowodany ogółem: 358.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.06 g; Sód: 3090.76 mg; Potas: 4834.03 mg; Wapń: 689.54 mg; Fosfor: 1478.65 mg; Błonnik pokarmowy: 35.03 g; suma cukrów prostych: 90.82 g; Woda: 1325.33 g; Popiół: 20.58 g;		
piątek 2026-04-10		
Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
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, II Śniadanie: Mandarynka 150g,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 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 marchewki 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	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,
Wartości odżywcze: Energia: 1490.29 kcal; Energia: 6232.61 kJ; Białko ogółem: 64.80 g; białko zwierzęce: 40.66 g; białko roślinne: 22.85 g; Tłuszcz: 49.64 g; Węglowodany ogółem: 222.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.01 g; Sód: 1833.80 mg; Potas: 4193.89 mg; Wapń: 542.99 mg; Fosfor: 1170.07 mg; Błonnik pokarmowy: 30.18 g; suma cukrów prostych: 45.48 g; Woda: 1162.40 g; Popiół: 15.29 g;		

Dietetyk