

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-04-11		
Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Ogórek zielony 70g, Szynka piastowska 50g, Herbata bez cukru 250ml, II Śniadanie: Kiwi 150g,	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Zraz wieprzowy duszony 110g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Brokuły parowane 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 75g (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, Serek włoski 60g (MLEKO), Pomidor 70g, Herbata bez cukru 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2014.80 kcal; Energia: 8445.88 kJ; Białko ogółem: 87.26 g; białko zwierzęce: 58.39 g; białko roślinne: 28.73 g; Tłuszcz: 75.76 g; Węglowodany ogółem: 272.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.93 g; Sód: 2506.97 mg; Potas: 4167.83 mg; Wapń: 856.89 mg; Fosfor: 1491.35 mg; Błonnik pokarmowy: 28.73 g; suma cukrów prostych: 48.26 g; Woda: 1315.51 g; Popiół: 19.00 g;		
niedziela 2026-04-12		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3		
Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Szynka z indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 200ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), Herbata 200ml, II Śniadanie: Jabłko 150g,	Rosół z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udka z kurczaka b/k pieczone 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Kapusta czerwona gotowana 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Pudding 125g 1szt,	Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiewka 50g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1383.89 kcal; Energia: 5788.16 kJ; Białko ogółem: 53.65 g; białko zwierzęce: 33.90 g; białko roślinne: 19.62 g; Tłuszcz: 48.90 g; Węglowodany ogółem: 198.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.08 g; Sód: 1399.67 mg; Potas: 2651.11 mg; Wapń: 523.14 mg; Fosfor: 914.25 mg; Błonnik pokarmowy: 19.08 g; suma cukrów prostych: 51.64 g; Woda: 943.24 g; Popiół: 11.55 g;		
niedziela 2026-04-12		
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), Szynka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), Herbata 250ml, II Śniadanie: Jabłko 150g,	Rosół z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udka z kurczaka b/k pieczone 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Kapusta czerwona gotowana 130g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Pudding 125g 1szt,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiewka 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1699.49 kcal; Energia: 7111.10 kJ; Białko ogółem: 66.57 g; białko zwierzęce: 42.34 g; białko roślinne: 24.09 g; Tłuszcz: 59.17 g; Węglowodany ogółem: 245.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.33 g; Sód: 1999.95 mg; Potas: 3377.48 mg; Wapń: 655.11 mg; Fosfor: 1213.27 mg; Błonnik pokarmowy: 23.71 g; suma cukrów prostych: 60.66 g; Woda: 1153.25 g; Popiół: 14.99 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-04-12		
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), Pomidor 50g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 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 gotowane 250g (MLEKO), Kapusta czerwona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Pudding 125g 1szt ,	Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por , Pasta twarogowa z koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiewka 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2128.57 kcal; Energia: 8907.53 kJ; Białko ogółem: 78.71 g; białko zwierzęce: 45.55 g; białko roślinne: 32.96 g; Tłuszcz: 74.38 g; Węglowodany ogółem: 313.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.10 g; Sód: 2561.23 mg; Potas: 4006.69 mg; Wapń: 718.53 mg; Fosfor: 1469.41 mg; Błonnik pokarmowy: 31.63 g; suma cukrów prostych: 63.02 g; Woda: 1278.13 g; Popiół: 18.23 g;		
niedziela 2026-04-12		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por , Twarożek 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g , Kawa zbożowa 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Rosół z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko z kurczaka b/k pieczone 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Dynia duszona 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Biszkoty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),	Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por , Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Herbata 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1429.62 kcal; Energia: 5986.94 kJ; Białko ogółem: 55.78 g; białko zwierzęce: 33.13 g; białko roślinne: 20.31 g; Tłuszcz: 51.96 g; Węglowodany ogółem: 199.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.52 g; Sód: 1272.22 mg; Potas: 2644.17 mg; Wapń: 591.14 mg; Fosfor: 967.08 mg; Błonnik pokarmowy: 18.08 g; suma cukrów prostych: 42.92 g; Woda: 918.60 g; Popiół: 11.31 g;		
niedziela 2026-04-12		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por , Twarożek 30g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka z indyka 25g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Rosół z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko z kurczaka b/k pieczone 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Dynia duszona 130g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkoty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por , Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1693.22 kcal; Energia: 7095.21 kJ; Białko ogółem: 65.76 g; białko zwierzęce: 40.17 g; białko roślinne: 23.25 g; Tłuszcz: 58.35 g; Węglowodany ogółem: 247.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.66 g; Sód: 2072.90 mg; Potas: 3509.46 mg; Wapń: 728.67 mg; Fosfor: 1262.18 mg; Błonnik pokarmowy: 24.70 g; suma cukrów prostych: 53.48 g; Woda: 1104.93 g; Popiół: 15.34 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-04-12 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Bulka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por , Twarożek 30g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka z indyka 25g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 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), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Dynia duszona 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por , Pasta twarogowa z koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2126.33 kcal; Energia: 8910.29 kJ; Białko ogółem: 77.99 g; białko zwierzęce: 44.10 g; białko roślinne: 31.49 g; Tłuszcz: 72.33 g; Węglowodany ogółem: 318.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.00 g; Sód: 2707.29 mg; Potas: 4121.14 mg; Wapń: 824.11 mg; Fosfor: 1513.08 mg; Błonnik pokarmowy: 32.37 g; suma cukrów prostych: 57.34 g; Woda: 1230.33 g; Popiół: 18.75 g;		
niedziela 2026-04-12 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), Pomidor 70g , Kawa zbożowa bez cukru 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Herbata bez cukru 250ml , II Śniadanie: Jabłko 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 gotowane 250g (MLEKO), Kapusta czerwona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por , Pasta twarogowa z koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiewka 70g , Herbata bez cukru 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1644.50 kcal; Energia: 6879.68 kJ; Białko ogółem: 71.40 g; białko zwierzęce: 45.80 g; białko roślinne: 25.45 g; Tłuszcz: 62.73 g; Węglowodany ogółem: 223.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.79 g; Sód: 1838.28 mg; Potas: 3855.29 mg; Wapń: 696.56 mg; Fosfor: 1309.37 mg; Błonnik pokarmowy: 28.12 g; suma cukrów prostych: 33.58 g; Woda: 1281.22 g; Popiół: 15.85 g;		
poniedziałek 2026-04-13 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3		
Zupa mleczna 200ml (MLEKO), Płatki kukurydziane 15g (ORZECHY), Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por , Szynka dębowa drobiowa 40g (., SELER, GORCZYCA), Papryka 100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 150g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Naleśniki z serem białym 2szt (MLEKO, RYBY), Sos jogurtowo-jagodowy 100ml (MLEKO), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Herbatniki 14g 1szt ,	Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por , Ser żółty 40g (MLEKO), Ogórek zielony 90g , Mix salat 10g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1640.31 kcal; Energia: 6797.67 kJ; Białko ogółem: 74.11 g; białko zwierzęce: 48.91 g; białko roślinne: 24.80 g; Tłuszcz: 64.89 g; Węglowodany ogółem: 207.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.27 g; Sód: 1929.53 mg; Potas: 2584.79 mg; Wapń: 1035.57 mg; Fosfor: 1246.27 mg; Błonnik pokarmowy: 20.42 g; suma cukrów prostych: 57.56 g; Woda: 927.90 g; Popiół: 12.84 g;		
poniedziałek 2026-04-13 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Zupa mleczna 250ml (MLEKO), Płatki kukurydziane 20g (ORZECHY), Bulka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por , Szynka dębowa drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA), Serek śmietankowy w plastarach naturalny 20g , Papryka 100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 150g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Naleśniki z serem białym 3szt (MLEKO, RYBY), Sos jogurtowo-jagodowy 100ml (MLEKO), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Herbatniki 14g 1szt ,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por , Ser żółty 40g (MLEKO), Ogórek zielony 90g , Mix salat 10g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1981.91 kcal; Energia: 8229.27 kJ; Białko ogółem: 86.13 g; białko zwierzęce: 56.96 g; białko roślinne: 28.78 g; Tłuszcz: 80.48 g; Węglowodany ogółem: 249.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.39 g; Sód: 2199.52 mg; Potas: 2907.09 mg; Wapń: 1222.14 mg; Fosfor: 1459.26 mg; Błonnik pokarmowy: 24.18 g; suma cukrów prostych: 66.42 g; Woda: 1081.04 g; Popiół: 15.32 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-04-13 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18		
Zupa mleczna 300ml (MLEKO), Płatki kukurydziane 20g (ORZECHY), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por , Szynka dębowa drobiowa 30g (., SELER, GORCZYCA), Serek śmietankowy w plastarach naturalny 20g , Papryka 100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 150g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Naleśniki z serem białym 4szt (MLEKO, RYBY), Sos jogurtowo-jagodowy 100ml (MLEKO), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Herbatniki 14g 2szt ,	Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por , Ser żółty 50g (MLEKO), Ogórek zielony 90g , Mix салат 10g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2663.24 kcal; Energia: 11083.84 kJ; Białko ogółem: 113.32 g; białko zwierzęce: 73.64 g; białko roślinne: 39.23 g; Tłuszcz: 110.35 g; Węglowodany ogółem: 332.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.93 g; Sód: 2968.92 mg; Potas: 3597.10 mg; Wapń: 1506.93 mg; Fosfor: 1929.18 mg; Błonnik pokarmowy: 32.36 g; suma cukrów prostych: 80.10 g; Woda: 1266.00 g; Popiół: 19.52 g;		
poniedziałek 2026-04-13 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Zupa mleczna 200ml (MLEKO), Płatki kukurydziane 15g (ORZECHY), Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por , Szynka dębowa drobiowa 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 100g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Banan 150g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Naleśniki z serem białym 2szt (MLEKO, RYBY), Sos jogurtowo-jagodowy 100ml (MLEKO), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Herbatniki 14g 1szt ,	Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por , Serek kanapkowy 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 90g , Salata 10g , Herbata 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1651.37 kcal; Energia: 6844.22 kJ; Białko ogółem: 69.99 g; białko zwierzęce: 44.04 g; białko roślinne: 25.56 g; Tłuszcz: 59.66 g; Węglowodany ogółem: 222.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.03 g; Sód: 1622.43 mg; Potas: 2997.70 mg; Wapń: 703.36 mg; Fosfor: 1044.18 mg; Błonnik pokarmowy: 17.40 g; suma cukrów prostych: 65.88 g; Woda: 925.93 g; Popiół: 11.80 g;		
poniedziałek 2026-04-13 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Zupa mleczna 250ml (MLEKO), Płatki kukurydziane 20g (ORZECHY), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por , Szynka dębowa drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA), Serek śmietankowy w plastarach naturalny 20g , Pomidor 100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 150g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Naleśniki z serem białym 3szt (MLEKO, RYBY), Sos jogurtowo-jagodowy 100ml (MLEKO), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Herbatniki 14g 1szt ,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por , Serek kanapkowy 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 90g , Salata 10g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2002.76 kcal; Energia: 8318.83 kJ; Białko ogółem: 81.56 g; białko zwierzęce: 52.87 g; białko roślinne: 28.29 g; Tłuszcz: 75.01 g; Węglowodany ogółem: 270.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.14 g; Sód: 1937.71 mg; Potas: 3395.34 mg; Wapń: 925.16 mg; Fosfor: 1298.74 mg; Błonnik pokarmowy: 23.38 g; suma cukrów prostych: 79.31 g; Woda: 1085.56 g; Popiół: 14.54 g;		
poniedziałek 2026-04-13 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Zupa mleczna 300ml (MLEKO), Płatki kukurydziane 20g (ORZECHY), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por , Szynka dębowa drobiowa 30g (., SELER, GORCZYCA), Serek śmietankowy w plastarach naturalny 20g , Pomidor 50g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 150g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Naleśniki z serem białym 4szt (MLEKO, RYBY), Sos jogurtowo-jagodowy 100ml (MLEKO), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Herbatniki 14g 2szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por , Serek kanapkowy 60g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 90g , Salata 10g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2661.90 kcal; Energia: 11081.80 kJ; Białko ogółem: 107.02 g; białko zwierzęce: 68.75 g; białko roślinne: 37.82 g; Tłuszcz: 101.83 g; Węglowodany ogółem: 355.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.76 g; Sód: 2692.41 mg; Potas: 3918.16 mg; Wapń: 1160.15 mg; Fosfor: 1711.76 mg; Błonnik pokarmowy: 30.56 g; suma cukrów prostych: 94.24 g; Woda: 1223.81 g; Popiół: 18.31 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-04-13 Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Zupa mleczna 300ml (MLEKO), Płatki kukurydziane 20g (ORZECHY), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Szynka dębowa drobiowa 30g (, SELER, GORCZYCA), Serek śmietankowy w plastarach naturalny 20g, Papryka 70g, Herbata bez cukru 250ml, II Śniadanie: Pomarańcza 150g,	Zupa jarzynowa z soczewicą i 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 koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Marchewka gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jabłko 150g,	Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Serek kanapkowy 60g (MLEKO, LAKTOZA), Ogórek zielony 60g, Mix salat 10g, Herbata bez cukru 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1839.49 kcal; Energia: 7703.24 kJ; Białko ogółem: 70.89 g; białko zwierzęce: 36.91 g; białko roślinne: 33.84 g; Tłuszcz: 64.89 g; Węglowodany ogółem: 276.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.53 g; Sód: 2397.33 mg; Potas: 4378.30 mg; Wapń: 641.09 mg; Fosfor: 1344.86 mg; Błonnik pokarmowy: 36.79 g; suma cukrów prostych: 40.11 g; Woda: 1326.31 g; Popiół: 16.39 g;		
wtorek 2026-04-14 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3		
Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Szynka piastowska 40g, Pomidor 50g, Kakao 200ml (MLEKO), Herbata 200ml, II Śniadanie: Mandarynka 150g,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos boloński 110g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Makaron pszenny gotowany 130g (GLUTEN, JAJA), Surówka z kapusty białej z zieleniną 50g (MLEKO), Dynia duszona 50g, Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe SANTE 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Pasta jajeczna ze szczyptorkiem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1400.04 kcal; Energia: 5869.79 kJ; Białko ogółem: 54.81 g; białko zwierzęce: 30.40 g; białko roślinne: 24.27 g; Tłuszcz: 50.30 g; Węglowodany ogółem: 202.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.70 g; Sód: 854.82 mg; Potas: 2592.10 mg; Wapń: 517.62 mg; Fosfor: 882.66 mg; Błonnik pokarmowy: 22.48 g; suma cukrów prostych: 43.54 g; Woda: 851.24 g; Popiół: 9.89 g;		
wtorek 2026-04-14 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Bulka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Szynka piastowska 40g, Pomidor 50g, Kakao 250ml (MLEKO), Herbata 250ml, II Śniadanie: Mandarynka 150g,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos boloński 110g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUTEN, JAJA), Surówka z kapusty białej z zieleniną 65g (MLEKO), Dynia duszona 65g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe SANTE 2szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Pasta jajeczna ze szczyptorkiem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1763.56 kcal; Energia: 7393.59 kJ; Białko ogółem: 65.08 g; białko zwierzęce: 32.61 g; białko roślinne: 32.33 g; Tłuszcz: 55.76 g; Węglowodany ogółem: 276.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.05 g; Sód: 1328.74 mg; Potas: 3125.01 mg; Wapń: 652.03 mg; Fosfor: 1145.97 mg; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; suma cukrów prostych: 54.32 g; Woda: 962.72 g; Popiół: 12.61 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
środa 2026-04-15 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (MLEKO), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Twarożek 30g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 2szt, Herbata 250ml, II Śniadanie: Pomarańcza 150g,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Indyk duszony w sosie własnym 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Bukiet jarzyn 130g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), 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, Schab maryny 40g, Papryka 90g, Salata 10g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1722.65 kcal; Energia: 7209.85 kJ; Białko ogółem: 63.37 g; białko zwierzęce: 31.92 g; białko roślinne: 31.31 g; Tłuszcz: 43.10 g; Węglowodany ogółem: 294.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.92 g; Sód: 1419.67 mg; Potas: 3508.38 mg; Wapń: 533.34 mg; Fosfor: 1134.65 mg; Błonnik pokarmowy: 28.73 g; suma cukrów prostych: 71.58 g; Woda: 1093.65 g; Popiół: 14.46 g;		
środa 2026-04-15 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO), Pieczywo graham 60g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 15g/szt 1Por, Twarożek 30g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 2szt, Herbata 250ml, II Śniadanie: Pomarańcza 150g,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Indyk duszony w sosie własnym 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Bukiet jarzyn 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Schab maryny 50g, Papryka 90g, Salata 10g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2116.75 kcal; Energia: 8860.70 kJ; Białko ogółem: 75.23 g; białko zwierzęce: 35.76 g; białko roślinne: 39.27 g; Tłuszcz: 56.11 g; Węglowodany ogółem: 358.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.09 g; Sód: 1954.16 mg; Potas: 4173.37 mg; Wapń: 628.18 mg; Fosfor: 1398.69 mg; Błonnik pokarmowy: 35.86 g; suma cukrów prostych: 76.31 g; Woda: 1243.07 g; Popiół: 17.73 g;		
środa 2026-04-15 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml (MLEKO), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Twarożek 50g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 1szt, Herbata 200ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Indyk duszony w sosie własnym 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Szpinak gotowany 100g (MLEKO), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Schab maryny 40g, Pomidor 40g, Salata 10g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1501.54 kcal; Energia: 6284.46 kJ; Białko ogółem: 54.64 g; białko zwierzęce: 29.60 g; białko roślinne: 24.89 g; Tłuszcz: 39.21 g; Węglowodany ogółem: 246.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.00 g; Sód: 1028.20 mg; Potas: 2902.97 mg; Wapń: 442.24 mg; Fosfor: 855.60 mg; Błonnik pokarmowy: 17.75 g; suma cukrów prostych: 67.34 g; Woda: 873.88 g; Popiół: 12.28 g;		
środa 2026-04-15 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (MLEKO), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Twarożek 30g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 2szt, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Indyk duszony w sosie własnym 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Szpinak gotowany 130g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Schab maryny 40g, Pomidor 90g, Salata 10g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1777.07 kcal; Energia: 7439.87 kJ; Białko ogółem: 62.75 g; białko zwierzęce: 32.65 g; białko roślinne: 29.96 g; Tłuszcz: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 307.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.48 g; Sód: 1548.72 mg; Potas: 3760.96 mg; Wapń: 569.50 mg; Fosfor: 1095.21 mg; Błonnik pokarmowy: 25.61 g; suma cukrów prostych: 82.72 g; Woda: 1081.65 g; Popiół: 15.88 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-15		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO), Chleb zwykły 60g (ŻYTO, PSZENICA), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 15g/szt 1Por, Twarożek 30g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 2szt, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Indyk duszony w sosie własnym 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Szpinak gotowany 150g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por, Schab maryny 50g, Pomidor 90g, Sałata 10g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2170.05 kcal; Energia: 9086.87 kJ; Białko ogółem: 74.69 g; białko zwierzęce: 37.04 g; białko roślinne: 37.45 g; Tłuszcz: 54.16 g; Węglowodany ogółem: 372.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.62 g; Sód: 2147.19 mg; Potas: 4394.50 mg; Wapń: 691.95 mg; Fosfor: 1350.01 mg; Błonnik pokarmowy: 32.17 g; suma cukrów prostych: 88.18 g; Woda: 1230.40 g; Popiół: 19.42 g;		
środa 2026-04-15		
Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Twarożek 30g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka z indyka 25g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 70g, Herbata bez cukru 250ml, II Śniadanie: Pomarańcza 150g,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Indyk duszony w sosie własnym 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Bukiet jarzyn 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, Schab maryny 50g, Papryka 60g, Sałata 10g, Herbata bez cukru 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1563.39 kcal; Energia: 6541.38 kJ; Białko ogółem: 68.92 g; białko zwierzęce: 38.80 g; białko roślinne: 29.98 g; Tłuszcz: 42.31 g; Węglowodany ogółem: 254.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.47 g; Sód: 1949.56 mg; Potas: 4170.67 mg; Wapń: 568.56 mg; Fosfor: 1316.33 mg; Błonnik pokarmowy: 32.34 g; suma cukrów prostych: 43.00 g; Woda: 1243.47 g; Popiół: 16.32 g;		
czwartek 2026-04-16		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3		
Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasztet drobiowy DROPIK 50g, Pomidor 50g, Kawa zbożowa 200ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), Herbata 200ml, II Śniadanie: Kiwi 150g,	Kapuśniak z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka pieczona 70g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy ciemny 80g, Kasza jęczmienna gotowana 130g (GLUTEN), Surówka wiosenna 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Galaretko owocowa 150g,	Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Ser żółty 10g (MLEKO), Kurczak gotowany 20g (SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1355.61 kcal; Energia: 5669.34 kJ; Białko ogółem: 62.57 g; białko zwierzęce: 41.64 g; białko roślinne: 20.86 g; Tłuszcz: 42.00 g; Węglowodany ogółem: 201.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.90 g; Sód: 1263.81 mg; Potas: 2847.33 mg; Wapń: 515.92 mg; Fosfor: 1002.03 mg; Błonnik pokarmowy: 22.18 g; suma cukrów prostych: 37.47 g; Woda: 930.73 g; Popiół: 11.55 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-04-16 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 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Herbata 250ml, II Śniadanie: Kiwi 150g,	Kapuśniak z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka pieczona 90g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy ciemny 80g, Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Surówka wiosenna 130g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Galarełka owocowa 150g,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Ser żółty 20g (MLEKO), Kurczak gotowany 20g (SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1693.60 kcal; Energia: 7085.33 kJ; Białko ogółem: 77.43 g; białko zwierzęce: 51.63 g; białko roślinne: 25.66 g; Tłuszcz: 51.47 g; Węglowodany ogółem: 253.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.23 g; Sód: 1847.17 mg; Potas: 3332.08 mg; Wapń: 706.21 mg; Fosfor: 1328.66 mg; Błonnik pokarmowy: 27.11 g; suma cukrów prostych: 45.22 g; Woda: 1062.82 g; Popiół: 14.59 g;		
czwartek 2026-04-16 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18		
Bulka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Paszтет drobiowy DROPIK 50g, Pomidor 50g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Herbata 250ml, II Śniadanie: Kiwi 150g,	Kapuśniak z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka pieczona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kasza jęczmienna gotowana 250g (GLUTEN), Sos pieczeniowy ciemny 80g, Surówka wiosenna 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Galarełka owocowa 150g,	Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Ser żółty 20g (MLEKO), Kurczak gotowany 30g (SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2146.57 kcal; Energia: 8980.12 kJ; Białko ogółem: 92.41 g; białko zwierzęce: 57.31 g; białko roślinne: 34.90 g; Tłuszcz: 66.05 g; Węglowodany ogółem: 326.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.12 g; Sód: 2419.39 mg; Potas: 3911.01 mg; Wapń: 760.80 mg; Fosfor: 1630.64 mg; Błonnik pokarmowy: 35.78 g; suma cukrów prostych: 47.26 g; Woda: 1174.01 g; Popiół: 17.73 g;		
czwartek 2026-04-16 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Szynka dębowa drobiowa 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Herbata 200ml, II Śniadanie: Jabłko 150g,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka pieczona 70g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy ciemny 80g, Kasza jęczmienna gotowana 130g (GLUTEN), Cukinia duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Galarełka owocowa 150g,	Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Serek kanapkowy 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1361.92 kcal; Energia: 5700.88 kJ; Białko ogółem: 64.91 g; białko zwierzęce: 46.02 g; białko roślinne: 18.75 g; Tłuszcz: 46.14 g; Węglowodany ogółem: 185.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.55 g; Sód: 1333.39 mg; Potas: 2430.79 mg; Wapń: 391.51 mg; Fosfor: 931.41 mg; Błonnik pokarmowy: 16.19 g; suma cukrów prostych: 40.65 g; Woda: 825.31 g; Popiół: 9.29 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-04-16		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por , Szynka dębowa drobiowa 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka pieczona 90g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy ciemny 80g , Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Cukinia duszona 130g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Galaretką owocową 150g ,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por , Serek kanapkowy 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1674.28 kcal; Energia: 7012.26 kJ; Białko ogółem: 76.40 g; białko zwierzęce: 54.07 g; białko roślinne: 22.19 g; Tłuszcz: 54.11 g; Węglowodany ogółem: 239.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.01 g; Sód: 1845.39 mg; Potas: 2983.11 mg; Wapń: 528.23 mg; Fosfor: 1245.00 mg; Błonnik pokarmowy: 22.79 g; suma cukrów prostych: 50.91 g; Woda: 952.97 g; Popiół: 11.99 g;		
czwartek 2026-04-16		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por , Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka pieczona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy ciemny 80g , Kasza jęczmienna gotowana 250g (GLUTEN), Cukinia duszona 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Galaretką owocową 150g ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por , Serek kanapkowy 60g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2137.54 kcal; Energia: 8953.81 kJ; Białko ogółem: 91.70 g; białko zwierzęce: 60.95 g; białko roślinne: 30.54 g; Tłuszcz: 68.58 g; Węglowodany ogółem: 314.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.25 g; Sód: 2502.08 mg; Potas: 3508.19 mg; Wapń: 609.99 mg; Fosfor: 1544.35 mg; Błonnik pokarmowy: 30.43 g; suma cukrów prostych: 54.14 g; Woda: 1043.60 g; Popiół: 14.97 g;		
czwartek 2026-04-16		
Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por , Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 70g , Kawa zbożowa bez cukru 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), Herbata bez cukru 250ml , II Śniadanie: Kiwi 150g ,	Kapuśniak z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka pieczona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy ciemny 80g , Kasza jęczmienna gotowana 250g (GLUTEN), Surówka wiosenna 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por , Serek kanapkowy 60g (MLEKO, LAKTOZA), Ogórek zielony 70g , Herbata bez cukru 250ml
Wartości odżywcze: Energia: 1760.04 kcal; Energia: 7367.13 kJ; Białko ogółem: 82.73 g; białko zwierzęce: 54.17 g; białko roślinne: 28.42 g; Tłuszcz: 58.26 g; Węglowodany ogółem: 256.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.18 g; Sód: 2186.63 mg; Potas: 4175.45 mg; Wapń: 625.37 mg; Fosfor: 1542.35 mg; Błonnik pokarmowy: 33.56 g; suma cukrów prostych: 25.84 g; Woda: 1244.07 g; Popiół: 15.52 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-04-17		
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, Szyunka z indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Herbata 200ml, Papryka 50g, II Śniadanie: Mandarynka 150g,	Zupa szpinakowa z lanym ciastem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk panierowany z pieca 90g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Brokuly parowane 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 50g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),	Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Hummus 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1323.84 kcal; Energia: 5545.71 kJ; Białko ogółem: 45.71 g; białko zwierzęce: 18.48 g; białko roślinne: 21.14 g; Tłuszcz: 44.58 g; Węglowodany ogółem: 199.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.96 g; Sód: 1670.22 mg; Potas: 2521.83 mg; Wapń: 479.90 mg; Fosfor: 846.74 mg; Błonnik pokarmowy: 19.57 g; suma cukrów prostych: 41.55 g; Woda: 793.96 g; Popiół: 11.98 g;		
piątek 2026-04-17		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), Bulka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Szyunka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Herbata 250ml, Papryka 50g, II Śniadanie: Mandarynka 150g,	Zupa szpinakowa z lanym ciastem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk panierowany z pieca 90g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Brokuly parowane 65g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 65g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Pieczywo graham 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Hummus 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1813.04 kcal; Energia: 7589.58 kJ; Białko ogółem: 59.21 g; białko zwierzęce: 24.15 g; białko roślinne: 31.17 g; Tłuszcz: 59.02 g; Węglowodany ogółem: 281.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.20 g; Sód: 2352.72 mg; Potas: 3115.57 mg; Wapń: 561.19 mg; Fosfor: 1043.19 mg; Błonnik pokarmowy: 25.34 g; suma cukrów prostych: 54.37 g; Woda: 1009.39 g; Popiół: 15.19 g;		
piątek 2026-04-17		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Bulka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Szyunka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Herbata 250ml, Papryka 50g, II Śniadanie: Mandarynka 150g,	Zupa szpinakowa z lanym ciastem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk panierowany z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Brokuly parowane 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 75g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por, Hummus 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2280.60 kcal; Energia: 9548.22 kJ; Białko ogółem: 73.69 g; białko zwierzęce: 28.67 g; białko roślinne: 40.32 g; Tłuszcz: 74.87 g; Węglowodany ogółem: 354.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.71 g; Sód: 3061.67 mg; Potas: 3808.98 mg; Wapń: 668.54 mg; Fosfor: 1340.62 mg; Błonnik pokarmowy: 33.30 g; suma cukrów prostych: 59.26 g; Woda: 1169.11 g; Popiół: 19.10 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-04-17		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Zupa mleczna z kaszą manną 200ml (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Szyunka z indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Herbata 200ml, Pomidor 50g, II Śniadanie: Jabłko 150g,	Zupa szpinakowa z lanym ciastem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk parowany 70g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Dynia duszona 100g, Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),	Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Szyunka dębowa drobiowa 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1258.52 kcal; Energia: 5272.49 kJ; Białko ogółem: 49.06 g; białko zwierzęce: 25.91 g; białko roślinne: 20.81 g; Tłuszcz: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 196.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.69 g; Sód: 2146.15 mg; Potas: 2626.22 mg; Wapń: 483.87 mg; Fosfor: 906.31 mg; Błonnik pokarmowy: 17.85 g; suma cukrów prostych: 37.55 g; Woda: 811.77 g; Popiół: 12.10 g;		
piątek 2026-04-17		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Szyunka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Herbata 250ml, Pomidor 50g, II Śniadanie: Jabłko 150g,	Zupa szpinakowa z lanym ciastem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk parowany 90g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Dynia duszona 130g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Szyunka dębowa drobiowa 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1755.55 kcal; Energia: 7351.16 kJ; Białko ogółem: 61.93 g; białko zwierzęce: 32.36 g; białko roślinne: 29.42 g; Tłuszcz: 52.07 g; Węglowodany ogółem: 281.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.98 g; Sód: 2832.76 mg; Potas: 3295.54 mg; Wapń: 610.47 mg; Fosfor: 1146.32 mg; Błonnik pokarmowy: 25.70 g; suma cukrów prostych: 52.53 g; Woda: 1030.81 g; Popiół: 15.42 g;		
piątek 2026-04-17		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por, Szyunka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Herbata 250ml, Pomidor 50g, II Śniadanie: Jabłko 150g,	Zupa szpinakowa z lanym ciastem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk parowany 100g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Dynia duszona 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por, Szyunka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2211.39 kcal; Energia: 9262.51 kJ; Białko ogółem: 77.52 g; białko zwierzęce: 39.45 g; białko roślinne: 37.87 g; Tłuszcz: 65.18 g; Węglowodany ogółem: 357.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.14 g; Sód: 3722.32 mg; Potas: 4015.87 mg; Wapń: 752.15 mg; Fosfor: 1464.83 mg; Błonnik pokarmowy: 33.37 g; suma cukrów prostych: 58.94 g; Woda: 1190.12 g; Popiół: 19.54 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-04-17 Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Szyńka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Papryka 70g, Herbata bez cukru 250ml, II Śniadanie: Mandarynka 150g,	Zupa szpinakowa z lanym ciastem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk parowany z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Brokuły parowane 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszanej z marchewką 75g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Hummus 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, LAKTOZA), Pomidor 70g, Herbata bez cukru 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1779.45 kcal; Energia: 7451.16 kJ; Białko ogółem: 65.53 g; białko zwierzęce: 31.82 g; białko roślinne: 29.07 g; Tłuszcz: 60.61 g; Węglowodany ogółem: 266.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.26 g; Sód: 2368.80 mg; Potas: 3873.75 mg; Wapń: 838.91 mg; Fosfor: 1290.17 mg; Błonnik pokarmowy: 28.98 g; suma cukrów prostych: 56.07 g; Woda: 1256.33 g; Popiół: 17.69 g;		
sobota 2026-04-18 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml (MLEKO, GLUTEN), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Parówka drobiowa min. 75% 50g, Ketchup 17g 1szt, Pomidor 50g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Pomarańcza 150g,	Zupa minestrone z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet drobiowy 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos szpinakowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 130g (GLUTEN), Surówka z selera z rodzynekami 50g (MLEKO, SELER), Marchew duszona 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),	Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Serek włoski 50g (MLEKO), Rzodkiewka 50g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1694.41 kcal; Energia: 7101.62 kJ; Białko ogółem: 59.83 g; białko zwierzęce: 33.36 g; białko roślinne: 22.24 g; Tłuszcz: 58.72 g; Węglowodany ogółem: 252.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.84 g; Sód: 1561.43 mg; Potas: 2479.29 mg; Wapń: 588.11 mg; Fosfor: 1112.34 mg; Błonnik pokarmowy: 23.42 g; suma cukrów prostych: 40.68 g; Woda: 787.00 g; Popiół: 11.73 g;		
sobota 2026-04-18 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, Parówka drobiowa min. 75% 60g, Ketchup 17g 1szt, Pomidor 50g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Pomarańcza 150g,	Zupa minestrone z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet drobiowy 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos szpinakowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Surówka z selera z rodzynekami 65g (MLEKO, SELER), Marchew duszona 65g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Serek włoski 50g (MLEKO), Rzodkiewka 50g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2011.19 kcal; Energia: 8429.42 kJ; Białko ogółem: 69.48 g; białko zwierzęce: 37.80 g; białko roślinne: 27.44 g; Tłuszcz: 67.29 g; Węglowodany ogółem: 308.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.02 g; Sód: 2161.45 mg; Potas: 2926.97 mg; Wapń: 702.25 mg; Fosfor: 1371.38 mg; Błonnik pokarmowy: 29.04 g; suma cukrów prostych: 46.44 g; Woda: 901.11 g; Popiół: 14.44 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-04-18		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Bulka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por, Szynka dębowa drobiowa 50g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Banan 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 jaglana gotowana 250g, Seler duszony 150g (SELER), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Biszkopki 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por, Serek włoski 60g (MLEKO), Pomidor 50g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2339.24 kcal; Energia: 9809.02 kJ; Białko ogółem: 88.44 g; białko zwierzęce: 45.98 g; białko roślinne: 40.06 g; Tłuszcz: 70.13 g; Węglowodany ogółem: 369.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.44 g; Sód: 3767.95 mg; Potas: 3902.89 mg; Wapń: 755.53 mg; Fosfor: 1797.04 mg; Błonnik pokarmowy: 35.30 g; suma cukrów prostych: 63.06 g; Woda: 984.17 g; Popiół: 19.88 g;		
sobota 2026-04-18		
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 rodzynekami 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 2026-04-19		
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 salat 10g, Kakao 200ml (MLEKO), II Śniadanie: Kiwi 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), 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: 54.88 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-04-19		
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), Szyńka z indyka 25g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 40g, Mix салат 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;		
niedziela 2026-04-19		
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), Szyńka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 40g, Mix салат 10g, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Kiwi 150g,	Rosół z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pałki 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 2026-04-19		
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 40g, Mix салат 10g, Kakao 200ml (MLEKO), II Śniadanie: Jabłko 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), 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-04-19 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;		
niedziela 2026-04-19 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Bułka 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 sałat 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 2026-04-19 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 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: 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-04-20 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 pomidorowa z makaronem świderki 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, Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), 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: 1852.96 kcal; Energia: 7759.36 kJ; Białko ogółem: 65.56 g; białko zwierzęce: 40.71 g; białko roślinne: 24.71 g; Tłuszcz: 61.64 g; Węglowodany ogółem: 273.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.09 g; Sód: 1861.87 mg; Potas: 2344.45 mg; Wapń: 523.49 mg; Fosfor: 996.80 mg; Błonnik pokarmowy: 17.81 g; suma cukrów prostych: 91.06 g; Woda: 795.91 g; Popiół: 11.05 g;		
poniedziałek 2026-04-20 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Zupa mleczna 250ml (MLEKO), Płatki kukurydziane 15g (ORZECHY), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Szynka dębowa drobiowa 40g (., SELER, GORCZYCA), Papryka 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa pomidorowa z makaronem świderki 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, Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), 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: 2146.81 kcal; Energia: 8990.99 kJ; Białko ogółem: 78.15 g; białko zwierzęce: 49.78 g; białko roślinne: 28.24 g; Tłuszcz: 72.36 g; Węglowodany ogółem: 312.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.56 g; Sód: 2403.58 mg; Potas: 2615.46 mg; Wapń: 710.68 mg; Fosfor: 1257.52 mg; Błonnik pokarmowy: 20.39 g; suma cukrów prostych: 99.85 g; Woda: 889.14 g; Popiół: 13.45 g;		
poniedziałek 2026-04-20 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 pomidorowa z makaronem świderki 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, Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), 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: 2712.33 kcal; Energia: 11359.47 kJ; Białko ogółem: 96.81 g; białko zwierzęce: 59.38 g; białko roślinne: 37.23 g; Tłuszcz: 96.01 g; Węglowodany ogółem: 388.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.15 g; Sód: 3103.68 mg; Potas: 3095.41 mg; Wapń: 868.74 mg; Fosfor: 1607.84 mg; Błonnik pokarmowy: 27.54 g; suma cukrów prostych: 108.73 g; Woda: 1002.52 g; Popiół: 16.66 g;		
poniedziałek 2026-04-20 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 pomidorowa z makaronem świderki 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierogi z serem na słodko 250g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA), Kompot owocowy 200ml, Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), 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: 1848.77 kcal; Energia: 7737.46 kJ; Białko ogółem: 73.04 g; białko zwierzęce: 47.55 g; białko roślinne: 25.35 g; Tłuszcz: 55.97 g; Węglowodany ogółem: 274.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.27 g; Sód: 1825.90 mg; Potas: 2491.86 mg; Wapń: 473.67 mg; Fosfor: 1002.64 mg; Błonnik pokarmowy: 15.55 g; suma cukrów prostych: 92.26 g; Woda: 829.96 g; Popiół: 10.88 g;		

