

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Sniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-04-21</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3</b>		
Baton pszenny 30g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Pieczywo graham 30g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Paszтет drobiowy DROPIK 50g, Pomidor 50g, Kawa zbożowa 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 150g,	Zupa koperkowa z lanym ciastem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Ziemniaki gotowane 130g ( <b>MLEKO</b> ), Kotlet z kurczaka w cieście naleśnikowym 70g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Szpinak gotowany 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt,	Baton pszenny 30g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Pieczywo graham 30g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 50g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Rzodkiewka 50g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1254.30 kcal; Energia: 5248.22 kJ; Białko ogółem: 49.13 g; białko zwierzęce: 28.35 g; białko roślinne: 20.64 g; Tłuszcz: 44.75 g; Węglowodany ogółem: 179.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.53 g; Sód: 1314.01 mg; Potas: 2381.82 mg; Wapń: 463.57 mg; Fosfor: 818.74 mg; Błonnik pokarmowy: 18.41 g; suma cukrów prostych: 42.36 g; Woda: 836.62 g; Popiół: 10.79 g;		
<b>wtorek 2026-04-21</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9</b>		
Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Pieczywo graham 30g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Paszтет drobiowy DROPIK 50g, Pomidor 50g, Kawa zbożowa 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 150g,	Zupa koperkowa z lanym ciastem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Ziemniaki gotowane 200g ( <b>MLEKO</b> ), Kotlet z kurczaka w cieście naleśnikowym 90g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 65g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Szpinak gotowany 65g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt,	Chleb zwykły 30g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Pieczywo graham 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 50g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Rzodkiewka 50g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1511.13 kcal; Energia: 6324.23 kJ; Białko ogółem: 59.30 g; białko zwierzęce: 33.44 g; białko roślinne: 25.71 g; Tłuszcz: 51.04 g; Węglowodany ogółem: 223.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.49 g; Sód: 1929.24 mg; Potas: 3004.84 mg; Wapń: 522.00 mg; Fosfor: 1032.78 mg; Błonnik pokarmowy: 22.72 g; suma cukrów prostych: 44.90 g; Woda: 967.73 g; Popiół: 13.89 g;		
<b>wtorek 2026-04-21</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18</b>		
Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Pieczywo graham 80g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 15g/szt 1Por, Paszтет drobiowy DROPIK 50g, Pomidor 50g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 150g,	Zupa koperkowa z lanym ciastem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Ziemniaki gotowane 250g ( <b>MLEKO</b> ), Kotlet z kurczaka w cieście naleśnikowym 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Szpinak gotowany 75g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt,	Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Pieczywo graham 80g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 15g/szt 1Por, Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 60g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Rzodkiewka 50g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1970.90 kcal; Energia: 8250.03 kJ; Białko ogółem: 73.63 g; białko zwierzęce: 38.72 g; białko roślinne: 34.71 g; Tłuszcz: 67.14 g; Węglowodany ogółem: 294.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.18 g; Sód: 2553.89 mg; Potas: 3687.68 mg; Wapń: 641.90 mg; Fosfor: 1337.33 mg; Błonnik pokarmowy: 30.58 g; suma cukrów prostych: 50.49 g; Woda: 1136.00 g; Popiół: 17.61 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-04-21</b>		
<b>Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>		
Pieczywo graham 80g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Szyńka z indyka 50g ( <b>MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 70g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 150g,	Zupa koperkowa z lanym ciastem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Ziemniaki gotowane 250g ( <b>MLEKO</b> ), Pierś z kurczaka pieczona 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Sos pieczeniowy jasny 80ml ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Szpinak gotowany 75g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Pieczywo graham 80g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 60g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Rzodkiewka 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1617.14 kcal; Energia: 6767.74 kJ; Białko ogółem: 78.41 g; białko zwierzęce: 53.63 g; białko roślinne: 24.64 g; Tłuszcz: 53.74 g; Węglowodany ogółem: 228.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.17 g; Sód: 2478.90 mg; Potas: 3955.79 mg; Wapń: 747.41 mg; Fosfor: 1399.07 mg; Błonnik pokarmowy: 26.60 g; suma cukrów prostych: 59.52 g; Woda: 1243.02 g; Popiół: 18.09 g;		
<b>środa 2026-04-22</b>		
<b>Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml ( <b>MLEKO</b> ), Rogal 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Twarożek 30g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Dżem 25g 1szt, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Ziemniaki gotowane 130g ( <b>MLEKO</b> ), Gołąbek bez zawijania 90g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Sos pomidorowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Surówka wiosenna 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Cukinia duszona 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Baton pszenny 30g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Pieczywo graham 30g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Szyńka piastowska 40g, Papryka 50g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1635.34 kcal; Energia: 6856.88 kJ; Białko ogółem: 52.94 g; białko zwierzęce: 26.43 g; białko roślinne: 26.37 g; Tłuszcz: 52.08 g; Węglowodany ogółem: 257.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.39 g; Sód: 1039.05 mg; Potas: 2734.70 mg; Wapń: 430.43 mg; Fosfor: 803.55 mg; Błonnik pokarmowy: 21.53 g; suma cukrów prostych: 58.33 g; Woda: 932.68 g; Popiół: 11.56 g;		
<b>środa 2026-04-22</b>		
<b>Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo graham 30g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Rogal 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Twarożek 30g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Dżem 25g 2szt, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Ziemniaki gotowane 200g ( <b>MLEKO</b> ), Gołąbek bez zawijania 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Sos pomidorowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Surówka wiosenna 65g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Cukinia duszona 65g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Chleb zwykły 30g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Pieczywo graham 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Szyńka piastowska 40g, Papryka 50g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1927.46 kcal; Energia: 8080.36 kJ; Białko ogółem: 60.92 g; białko zwierzęce: 29.04 g; białko roślinne: 31.74 g; Tłuszcz: 58.77 g; Węglowodany ogółem: 312.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.75 g; Sód: 1489.13 mg; Potas: 3404.51 mg; Wapń: 530.27 mg; Fosfor: 1027.24 mg; Błonnik pokarmowy: 27.71 g; suma cukrów prostych: 70.11 g; Woda: 1098.38 g; Popiół: 14.51 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-04-22</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo graham 60g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Rogal 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło 15g/szt 1Por, Twarożek 30g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Dżem 25g 2szt, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Ziemniaki gotowane 250g ( <b>MLEKO</b> ), Gołąbek bez zawijania 110g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Sos pomidorowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Surówka wiosenna 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Cukinia duszona 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Pieczywo graham 80g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 15g/szt 1Por, Szynka piastowska 50g, Papryka 50g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2346.64 kcal; Energia: 9838.80 kJ; Białko ogółem: 73.31 g; białko zwierzęce: 33.50 g; białko roślinne: 39.61 g; Tłuszcz: 73.82 g; Węglowodany ogółem: 377.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.24 g; Sód: 2025.21 mg; Potas: 4057.61 mg; Wapń: 628.04 mg; Fosfor: 1279.92 mg; Błonnik pokarmowy: 34.67 g; suma cukrów prostych: 74.89 g; Woda: 1251.82 g; Popiół: 17.78 g;		
<b>środa 2026-04-22</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml ( <b>MLEKO</b> ), Rogal 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Twarożek 30g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Dżem 25g 1szt, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Ziemniaki gotowane 130g ( <b>MLEKO</b> ), Gołąbek bez zawijania bez kapusty 90g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Sos pomidorowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Cukinia duszona 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Baton pszenny 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Szynka piastowska 40g, Pomidor 50g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1640.83 kcal; Energia: 6878.48 kJ; Białko ogółem: 51.87 g; białko zwierzęce: 24.63 g; białko roślinne: 27.09 g; Tłuszcz: 50.41 g; Węglowodany ogółem: 261.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.55 g; Sód: 1007.46 mg; Potas: 2711.06 mg; Wapń: 418.17 mg; Fosfor: 763.84 mg; Błonnik pokarmowy: 19.65 g; suma cukrów prostych: 58.00 g; Woda: 928.57 g; Popiół: 11.20 g;		
<b>środa 2026-04-22</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 30g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Rogal 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Twarożek 30g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Dżem 25g 2szt, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Ziemniaki gotowane 200g ( <b>MLEKO</b> ), Gołąbek bez zawijania bez kapusty 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Sos pomidorowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Cukinia duszona 130g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Chleb zwykły 80g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Szynka piastowska 40g, Pomidor 50g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1893.99 kcal; Energia: 7939.80 kJ; Białko ogółem: 57.60 g; białko zwierzęce: 26.33 g; białko roślinne: 31.13 g; Tłuszcz: 55.31 g; Węglowodany ogółem: 313.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.21 g; Sód: 1428.11 mg; Potas: 3324.37 mg; Wapń: 491.53 mg; Fosfor: 953.07 mg; Błonnik pokarmowy: 26.16 g; suma cukrów prostych: 68.25 g; Woda: 1051.02 g; Popiół: 13.76 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>czwartek 2026-04-23</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9</b>		
Pieczywo graham 30g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 10g/szt 1Por , Schab maryny 20g , Ser żółty 20g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 50g , Kakao 200ml ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą i ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Indyk sztuka mięsa duszona 90g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Fasolka szparagowa parowana 130g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA</b> ), Sos pieczarkowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ziemniaki gotowane 200g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Kisiel 100g ,	Chleb zwykły 30g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Pieczywo graham 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por , Serek kanapkowy z koperkiem 50g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Ogórek zielony 40g , Salata 10g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1574.20 kcal; Energia: 6583.24 kJ; Białko ogółem: 67.43 g; białko zwierzęce: 37.51 g; białko roślinne: 29.78 g; Tłuszcz: 48.41 g; Węglowodany ogółem: 239.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.46 g; Sód: 1830.07 mg; Potas: 3740.84 mg; Wapń: 701.86 mg; Fosfor: 1238.69 mg; Błonnik pokarmowy: 26.42 g; suma cukrów prostych: 45.85 g; Woda: 1034.36 g; Popiół: 15.11 g;		
<b>czwartek 2026-04-23</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18</b>		
Pieczywo graham 80g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 15g/szt 1Por , Schab maryny 30g , Ser żółty 20g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 50g , Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą i ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Indyk sztuka mięsa duszona 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Fasolka szparagowa parowana 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA</b> ), Sos pieczarkowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ziemniaki gotowane 250g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Kisiel 100g ,	Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Pieczywo graham 80g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 15g/szt 1Por , Serek kanapkowy z koperkiem 60g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Ogórek zielony 40g , Salata 10g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2023.59 kcal; Energia: 8464.85 kJ; Białko ogółem: 82.42 g; białko zwierzęce: 42.91 g; białko roślinne: 39.32 g; Tłuszcz: 63.41 g; Węglowodany ogółem: 310.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.50 g; Sód: 2394.74 mg; Potas: 4499.28 mg; Wapń: 825.64 mg; Fosfor: 1554.35 mg; Błonnik pokarmowy: 34.77 g; suma cukrów prostych: 51.46 g; Woda: 1204.14 g; Popiół: 18.73 g;		
<b>czwartek 2026-04-23</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3</b>		
Baton pszenny 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło 10g/szt 1Por , Schab maryny 40g , Pomidor 50g , Kakao 200ml ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Banan 150g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą i ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Indyk sztuka mięsa duszona 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Brokuły parowane 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Sos pietruszkowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ziemniaki gotowane 130g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Kisiel 100g ,	Baton pszenny 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło 10g/szt 1Por , Serek kanapkowy z koperkiem 50g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Pomidor 40g , Salata 10g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1346.71 kcal; Energia: 5637.90 kJ; Białko ogółem: 54.04 g; białko zwierzęce: 27.52 g; białko roślinne: 26.38 g; Tłuszcz: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 211.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.82 g; Sód: 1095.29 mg; Potas: 3216.62 mg; Wapń: 429.08 mg; Fosfor: 852.01 mg; Błonnik pokarmowy: 17.55 g; suma cukrów prostych: 58.37 g; Woda: 850.28 g; Popiół: 11.41 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Sniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-04-23</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9</b>		
Chleb zwykły 30g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Schab maryny 40g, Pomidor 50g, Kakao 200ml ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Banan 150g,	Zupa jarzynowa z soczewicą i ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Indyk sztuka mięsa duszona 90g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Brokuły parowane 130g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Sos pietruszkowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ziemniaki gotowane 200g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel 100g,	Chleb zwykły 80g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Serek kanapkowy z koperkiem 50g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Pomidor 40g, Sałata 10g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1551.88 kcal; Energia: 6500.14 kJ; Białko ogółem: 62.38 g; białko zwierzęce: 32.65 g; białko roślinne: 29.58 g; Tłuszcz: 41.88 g; Węglowodany ogółem: 250.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.52 g; Sód: 1720.28 mg; Potas: 3925.67 mg; Wapń: 509.47 mg; Fosfor: 1097.21 mg; Błonnik pokarmowy: 23.39 g; suma cukrów prostych: 62.39 g; Woda: 973.54 g; Popiół: 14.52 g;		
<b>czwartek 2026-04-23</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18</b>		
Chleb zwykły 80g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 15g/szt 1Por, Schab maryny 50g, Pomidor 50g, Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Banan 150g,	Zupa jarzynowa z soczewicą i ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Indyk sztuka mięsa duszona 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Brokuły parowane 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Sos pietruszkowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ziemniaki gotowane 250g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel 100g,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 15g/szt 1Por, Serek kanapkowy z koperkiem 60g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Pomidor 40g, Sałata 10g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2001.89 kcal; Energia: 8386.81 kJ; Białko ogółem: 77.71 g; białko zwierzęce: 38.77 g; białko roślinne: 38.74 g; Tłuszcz: 55.15 g; Węglowodany ogółem: 325.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.39 g; Sód: 2359.56 mg; Potas: 4674.19 mg; Wapń: 656.05 mg; Fosfor: 1407.49 mg; Błonnik pokarmowy: 31.10 g; suma cukrów prostych: 69.09 g; Woda: 1141.50 g; Popiół: 18.33 g;		
<b>czwartek 2026-04-23</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>		
Pieczywo graham 80g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Schab maryny 50g, Pomidor 70g, Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150g,	Zupa jarzynowa z soczewicą i ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Indyk sztuka mięsa duszona 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Fasolka szparagowa parowana 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA</b> ), Sos pieczarkowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ziemniaki gotowane 250g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Pieczywo graham 80g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Serek kanapkowy z koperkiem 60g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Ogórek zielony 60g, Sałata 10g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1650.79 kcal; Energia: 6902.99 kJ; Białko ogółem: 73.13 g; białko zwierzęce: 40.68 g; białko roślinne: 32.32 g; Tłuszcz: 49.98 g; Węglowodany ogółem: 254.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.35 g; Sód: 1558.41 mg; Potas: 4511.91 mg; Wapń: 779.60 mg; Fosfor: 1409.45 mg; Błonnik pokarmowy: 31.25 g; suma cukrów prostych: 50.78 g; Woda: 1269.29 g; Popiół: 16.41 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-04-24</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo graham 30g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Baton pszenny 30g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło 10g/szt 1Por , Serek włoski 50g ( <b>MLEKO</b> ), Papryka 50g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150g ,	Zupa kalafiorowa z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Dorsz panierowany 70g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA</b> ), Ziemniaki gotowane 130g ( <b>MLEKO</b> ), Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 50g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Marchew duszona 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopki 20g 1szt ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ),	Baton pszenny 30g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Pieczywo graham 30g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por , Hummus 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA</b> ), Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1417.19 kcal; Energia: 5935.63 kJ; Białko ogółem: 55.65 g; białko zwierzęce: 28.50 g; białko roślinne: 21.06 g; Tłuszcz: 44.94 g; Węglowodany ogółem: 213.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.34 g; Sód: 1482.31 mg; Potas: 2564.57 mg; Wapń: 476.64 mg; Fosfor: 957.89 mg; Błonnik pokarmowy: 21.46 g; suma cukrów prostych: 38.16 g; Woda: 835.17 g; Popiół: 11.90 g;		
<b>piątek 2026-04-24</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo graham 30g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 10g/szt 1Por , Serek włoski 50g ( <b>MLEKO</b> ), Papryka 50g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150g ,	Zupa kalafiorowa z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Dorsz panierowany 90g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA</b> ), Ziemniaki gotowane 200g ( <b>MLEKO</b> ), Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 65g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Marchew duszona 65g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Drożdżówka 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ),	Chleb zwykły 30g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Pieczywo graham 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por , Hummus 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA</b> ), Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1898.57 kcal; Energia: 7946.43 kJ; Białko ogółem: 71.48 g; białko zwierzęce: 36.44 g; białko roślinne: 31.15 g; Tłuszcz: 58.35 g; Węglowodany ogółem: 293.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.73 g; Sód: 2274.55 mg; Potas: 3255.40 mg; Wapń: 540.36 mg; Fosfor: 1160.05 mg; Błonnik pokarmowy: 27.33 g; suma cukrów prostych: 48.27 g; Woda: 1039.47 g; Popiół: 15.53 g;		
<b>piątek 2026-04-24</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo graham 80g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 15g/szt 1Por , Serek włoski 60g ( <b>MLEKO</b> ), Papryka 50g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150g ,	Zupa kalafiorowa z kaszą manną 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Dorsz panierowany 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA</b> ), Ziemniaki gotowane 250g ( <b>MLEKO</b> ), Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 75g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Marchew duszona 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Drożdżówka 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ),	Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Pieczywo graham 80g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 15g/szt 1Por , Hummus 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA</b> ), Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2379.94 kcal; Energia: 9962.44 kJ; Białko ogółem: 87.10 g; białko zwierzęce: 42.06 g; białko roślinne: 40.34 g; Tłuszcz: 74.68 g; Węglowodany ogółem: 368.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.37 g; Sód: 2932.55 mg; Potas: 3959.47 mg; Wapń: 653.59 mg; Fosfor: 1475.94 mg; Błonnik pokarmowy: 35.66 g; suma cukrów prostych: 53.69 g; Woda: 1204.04 g; Popiół: 19.37 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-04-24</b>		
<b>Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo graham 80g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Serek włoski 60g ( <b>MLEKO</b> ), Papryka 70g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150g,	Zupa kalafiorowa z kaszą manną 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Dorsz parowany 100g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Ziemniaki gotowane 250g ( <b>MLEKO</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 75g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Marchew duszona 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 200g,	Pieczywo graham 80g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Hummus 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, LAKTOZA</b> ), Pomidor 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1746.02 kcal; Energia: 7309.86 kJ; Białko ogółem: 72.58 g; białko zwierzęce: 40.17 g; białko roślinne: 27.77 g; Tłuszcz: 49.80 g; Węglowodany ogółem: 280.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.84 g; Sód: 2051.33 mg; Potas: 3987.09 mg; Wapń: 580.93 mg; Fosfor: 1252.11 mg; Błonnik pokarmowy: 34.36 g; suma cukrów prostych: 48.90 g; Woda: 1338.89 g; Popiół: 16.97 g;		
<b>sobota 2026-04-25</b>		
<b>Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3</b>		
Pieczywo graham 30g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Baton pszenny 30g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Serek śmietankowy w plastarach naturalny 10g, Szyńka z indyka 25g ( <b>MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g, Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 150g,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Pulpet drobiowy 90g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 130g ( <b>GLUTEN</b> ), Buraki gotowane 100g, Kompot owocowy 200ml, Sos koperkowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczka zbożowe SANTO 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ),	Baton pszenny 30g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Pieczywo graham 30g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Pasta rybna z łososia z koperkiem 50g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Papryka 50g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1633.32 kcal; Energia: 6838.12 kJ; Białko ogółem: 63.96 g; białko zwierzęce: 39.85 g; białko roślinne: 23.97 g; Tłuszcz: 60.76 g; Węglowodany ogółem: 226.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.71 g; Sód: 1501.52 mg; Potas: 2677.05 mg; Wapń: 516.70 mg; Fosfor: 1144.20 mg; Błonnik pokarmowy: 22.15 g; suma cukrów prostych: 53.77 g; Woda: 839.88 g; Popiół: 11.87 g;		
<b>sobota 2026-04-25</b>		
<b>Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9</b>		
Pieczywo graham 30g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Serek śmietankowy w plastarach naturalny 20g, Szyńka z indyka 20g ( <b>MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g, Kakao 200ml ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 150g,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Pulpet drobiowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Buraki gotowane 130g, Kompot owocowy 200ml, Sos koperkowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczka zbożowe SANTO 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ),	Chleb zwykły 30g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Pieczywo graham 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Pasta rybna z łososia z koperkiem 50g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Papryka 50g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1862.03 kcal; Energia: 7795.78 kJ; Białko ogółem: 67.92 g; białko zwierzęce: 38.92 g; białko roślinne: 28.87 g; Tłuszcz: 66.00 g; Węglowodany ogółem: 272.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.09 g; Sód: 1979.43 mg; Potas: 2930.89 mg; Wapń: 503.95 mg; Fosfor: 1273.50 mg; Błonnik pokarmowy: 26.83 g; suma cukrów prostych: 54.86 g; Woda: 853.36 g; Popiół: 13.61 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-04-25</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18</b>		
Pieczywo graham 80g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 15g/szt 1Por, Serek śmietankowy w plastarach naturalny 25g, Szyńka z indyka 25g ( <b>MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g, Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 150g,	Zupa brokułowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Pulpet drobiowy 110g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Kasza jęczmienna gotowana 250g ( <b>GLUTEN</b> ), Buraki gotowane 150g, Kompot owocowy 200ml, Sos koperkowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczka zbożowe SANTO 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ),	Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Pieczywo graham 80g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 15g/szt 1Por, Pasta rybna z łososia z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Papryka 50g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2373.88 kcal; Energia: 9939.78 kJ; Białko ogółem: 84.47 g; białko zwierzęce: 46.18 g; białko roślinne: 38.09 g; Tłuszcz: 84.26 g; Węglowodany ogółem: 350.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.25 g; Sód: 2564.54 mg; Potas: 3525.80 mg; Wapń: 618.09 mg; Fosfor: 1620.79 mg; Błonnik pokarmowy: 35.12 g; suma cukrów prostych: 61.45 g; Woda: 987.31 g; Popiół: 17.02 g;		
<b>sobota 2026-04-25</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3</b>		
Baton pszenny 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Serek śmietankowy w plastarach naturalny 40g, Pomidor 50g, Kakao 200ml ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Banan 150g,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Pulpet drobiowy 90g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Sos koperkowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kasza jaglana gotowana 130g, Buraki gotowane 100g, Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki 14g 2szt,	Baton pszenny 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Pasta rybna z łososia z koperkiem 50g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1728.58 kcal; Energia: 7237.53 kJ; Białko ogółem: 61.33 g; białko zwierzęce: 34.02 g; białko roślinne: 27.17 g; Tłuszcz: 60.81 g; Węglowodany ogółem: 246.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.34 g; Sód: 1422.04 mg; Potas: 2611.67 mg; Wapń: 404.00 mg; Fosfor: 998.34 mg; Błonnik pokarmowy: 16.12 g; suma cukrów prostych: 64.58 g; Woda: 752.96 g; Popiół: 11.24 g;		
<b>sobota 2026-04-25</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9</b>		
Chleb zwykły 30g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Serek śmietankowy w plastarach naturalny 20g, Szyńka z indyka 20g ( <b>MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g, Kakao 200ml ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Banan 150g,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Pulpet drobiowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Sos koperkowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kasza jaglana gotowana 200g, Buraki gotowane 130g, Kompot owocowy 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki 14g 2szt,	Chleb zwykły 80g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Pasta rybna z łososia z koperkiem 50g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2009.62 kcal; Energia: 8417.48 kJ; Białko ogółem: 71.97 g; białko zwierzęce: 40.02 g; białko roślinne: 31.81 g; Tłuszcz: 67.47 g; Węglowodany ogółem: 296.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.53 g; Sód: 2126.92 mg; Potas: 3086.95 mg; Wapń: 482.50 mg; Fosfor: 1275.14 mg; Błonnik pokarmowy: 21.75 g; suma cukrów prostych: 70.41 g; Woda: 830.02 g; Popiół: 14.25 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-04-26</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9</b>		
Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Chleb zwykły 30g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Szyunka z indyka 20g ( <b>MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA</b> ), Twarożek 20g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Pomidor 50g, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g,	Rosół z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Udko z kurczaka b/k gotowane 90g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ziemniaki 200g, Cukinia duszona 130g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 250ml, Sos szpinakowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Mus owocowy 120g 1szt,	Chleb zwykły 80g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Pasta twarogowa z pietruszką 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1887.64 kcal; Energia: 7903.47 kJ; Białko ogółem: 66.11 g; białko zwierzęce: 38.15 g; białko roślinne: 27.83 g; Tłuszcz: 63.15 g; Węglowodany ogółem: 285.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.96 g; Sód: 2277.36 mg; Potas: 3821.79 mg; Wapń: 540.73 mg; Fosfor: 1170.68 mg; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; suma cukrów prostych: 68.65 g; Woda: 1214.24 g; Popiół: 16.08 g;		
<b>niedziela 2026-04-26</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18</b>		
Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Chleb zwykły 80g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 15g/szt 1Por, Szyunka z indyka 25g ( <b>MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA</b> ), Twarożek 30g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Pomidor 50g, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g,	Rosół z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Udko z kurczaka b/k gotowane 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ziemniaki 250g, Cukinia duszona 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 250ml, Sos szpinakowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Mus owocowy 120g 1szt,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 15g/szt 1Por, Pasta twarogowa z pietruszką 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2363.82 kcal; Energia: 9898.54 kJ; Białko ogółem: 81.44 g; białko zwierzęce: 44.67 g; białko roślinne: 36.57 g; Tłuszcz: 78.78 g; Węglowodany ogółem: 360.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.73 g; Sód: 2949.46 mg; Potas: 4571.52 mg; Wapń: 634.48 mg; Fosfor: 1464.41 mg; Błonnik pokarmowy: 32.70 g; suma cukrów prostych: 72.53 g; Woda: 1370.23 g; Popiół: 19.88 g;		
<b>niedziela 2026-04-26</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>		
Pieczywo graham 80g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Jajko gotowane 0.5szt ( <b>JAJA</b> ), Szyunka z indyka 30g ( <b>MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 70g, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Herbata bez cukru 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150g,	Rosół z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Udko z kurczaka b/k pieczone 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ziemniaki 250g, Kapusta czerwona gotowana 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Pieczywo graham 80g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Pasta twarogowa z pietruszką 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Rzodkiewka 70g, Herbata bez cukru 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1916.82 kcal; Energia: 8020.03 kJ; Białko ogółem: 78.69 g; białko zwierzęce: 46.98 g; białko roślinne: 31.57 g; Tłuszcz: 63.86 g; Węglowodany ogółem: 285.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.13 g; Sód: 2164.35 mg; Potas: 4940.36 mg; Wapń: 836.40 mg; Fosfor: 1544.21 mg; Błonnik pokarmowy: 32.12 g; suma cukrów prostych: 45.75 g; Woda: 1411.05 g; Popiół: 19.43 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-04-27</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Baton pszenny 30g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Pieczywo graham 30g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Papryka 40g, Mix салат 10g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Banan 150g,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Kotlec jajeczny 90g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki gotowane 130g ( <b>MLEKO</b> ), Surówka z marchewki 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Mieszanka owoców w galaretkę 123g,	Baton pszenny 30g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Pieczywo graham 30g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Szynka dębowa drobiowa 40g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1624.76 kcal; Energia: 6464.34 kJ; Białko ogółem: 63.42 g; białko zwierzęce: 42.34 g; białko roślinne: 19.52 g; Tłuszcz: 59.04 g; Węglowodany ogółem: 228.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.44 g; Sód: 2412.61 mg; Potas: 3153.34 mg; Wapń: 744.08 mg; Fosfor: 1195.53 mg; Błonnik pokarmowy: 21.22 g; suma cukrów prostych: 51.04 g; Woda: 923.47 g; Popiół: 13.86 g;		
<b>poniedziałek 2026-04-27</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Pieczywo graham 30g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Papryka 40g, Mix салат 10g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Banan 150g,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Kotlec jajeczny 90g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki gotowane 200g ( <b>MLEKO</b> ), Surówka z marchewki 130g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Mieszanka owoców w galaretkę 123g,	Chleb zwykły 30g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Pieczywo graham 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Szynka dębowa drobiowa 40g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1854.33 kcal; Energia: 7426.69 kJ; Białko ogółem: 69.72 g; białko zwierzęce: 44.26 g; białko roślinne: 23.89 g; Tłuszcz: 63.40 g; Węglowodany ogółem: 274.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.50 g; Sód: 3093.75 mg; Potas: 3794.42 mg; Wapń: 843.65 mg; Fosfor: 1394.96 mg; Błonnik pokarmowy: 26.04 g; suma cukrów prostych: 56.91 g; Woda: 1074.19 g; Popiół: 16.93 g;		
<b>poniedziałek 2026-04-27</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Pieczywo graham 80g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 15g/szt 1Por, Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Papryka 40g, Mix салат 10g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Banan 150g,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Kotlec jajeczny 90g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki gotowane 250g ( <b>MLEKO</b> ), Surówka z marchewki 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Mieszanka owoców w galaretkę 123g,	Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Pieczywo graham 80g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 15g/szt 1Por, Szynka dębowa drobiowa 50g (, <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2327.11 kcal; Energia: 9407.40 kJ; Białko ogółem: 85.28 g; białko zwierzęce: 50.86 g; białko roślinne: 32.62 g; Tłuszcz: 79.66 g; Węglowodany ogółem: 348.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.98 g; Sód: 3957.08 mg; Potas: 4554.65 mg; Wapń: 1028.78 mg; Fosfor: 1743.45 mg; Błonnik pokarmowy: 34.47 g; suma cukrów prostych: 62.61 g; Woda: 1234.83 g; Popiół: 21.01 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-04-27</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Baton pszenny 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Serek włoski 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 40g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Banan 150g,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Pierś z kurczaka gotowana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Sos koperkowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ziemniaki gotowane 130g ( <b>MLEKO</b> ), Dynia duszona 100g, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki 14g 2szt,	Baton pszenny 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Szyunka dębowa drobiowa 40g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1546.81 kcal; Energia: 6477.42 kJ; Białko ogółem: 66.41 g; białko zwierzęce: 41.90 g; białko roślinne: 23.38 g; Tłuszcz: 43.24 g; Węglowodany ogółem: 237.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.69 g; Sód: 1976.47 mg; Potas: 3386.53 mg; Wapń: 453.74 mg; Fosfor: 1035.36 mg; Błonnik pokarmowy: 18.75 g; suma cukrów prostych: 63.44 g; Woda: 886.57 g; Popiół: 12.84 g;		
<b>poniedziałek 2026-04-27</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb zwykły 30g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Serek włoski 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 40g, Herbata 250ml, Sałata 10g, <b>II Śniadanie:</b> Banan 150g,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Pierś z kurczaka gotowana 90g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Sos koperkowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ziemniaki gotowane 200g ( <b>MLEKO</b> ), Dynia duszona 130g, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki 14g 2szt,	Chleb zwykły 80g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Szyunka dębowa drobiowa 40g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1809.01 kcal; Energia: 7578.82 kJ; Białko ogółem: 77.46 g; białko zwierzęce: 49.77 g; białko roślinne: 26.56 g; Tłuszcz: 49.20 g; Węglowodany ogółem: 284.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.91 g; Sód: 2681.59 mg; Potas: 4180.12 mg; Wapń: 598.80 mg; Fosfor: 1336.16 mg; Błonnik pokarmowy: 25.12 g; suma cukrów prostych: 70.92 g; Woda: 1056.13 g; Popiół: 16.48 g;		
<b>poniedziałek 2026-04-27</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb zwykły 80g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 15g/szt 1Por, Serek włoski 60g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 40g, Herbata 250ml, Sałata 10g, <b>II Śniadanie:</b> Banan 150g,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Pierś z kurczaka gotowana 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Sos koperkowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ziemniaki gotowane 250g ( <b>MLEKO</b> ), Dynia duszona 150g, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki 14g 2szt,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 15g/szt 1Por, Szyunka dębowa drobiowa 50g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2284.08 kcal; Energia: 9570.71 kJ; Białko ogółem: 95.00 g; białko zwierzęce: 58.75 g; białko roślinne: 34.89 g; Tłuszcz: 62.89 g; Węglowodany ogółem: 362.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.23 g; Sód: 3516.42 mg; Potas: 4962.55 mg; Wapń: 746.48 mg; Fosfor: 1678.79 mg; Błonnik pokarmowy: 33.00 g; suma cukrów prostych: 78.09 g; Woda: 1227.67 g; Popiół: 20.57 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-04-27</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Pieczywo graham 80g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Serek włoski 60g ( <b>MLEKO</b> ), Papryka 60g, Herbata bez cukru 250ml, Mix sałat 10g, <b>II Śniadanie:</b> Banan 150g,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Pierś z kurczaka gotowana 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Sos koperkowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ziemniaki gotowane 250g ( <b>MLEKO</b> ), Surówka z marchewki 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ),	Pieczywo graham 80g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Szyńka dębowa drobiowa 50g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek zielony 70g, Herbata bez cukru 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1792.74 kcal; Energia: 7505.83 kJ; Białko ogółem: 87.05 g; białko zwierzęce: 59.68 g; białko roślinne: 26.07 g; Tłuszcz: 51.56 g; Węglowodany ogółem: 271.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.56 g; Sód: 2810.79 mg; Potas: 4827.27 mg; Wapń: 692.58 mg; Fosfor: 1550.61 mg; Błonnik pokarmowy: 31.03 g; suma cukrów prostych: 56.43 g; Woda: 1297.45 g; Popiół: 17.64 g;		
<b>wtorek 2026-04-28</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3</b>		
Kakao 200ml ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszenny 30g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Pieczywo graham 30g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Pasta twarogowa z rzodkiewką 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Pomidor 50g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 150g,	Zupa pomidorowa z makaronem nitki 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Kasza pęczak 130g, Gulasz wołowy 90g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Surówka coleslaw 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Marchew duszona 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczka zbożowe SANTE 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ),	Baton pszenny 30g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Pieczywo graham 30g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Schab maryny 40g, Pomidor 50g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1405.45 kcal; Energia: 5882.85 kJ; Białko ogółem: 38.56 g; białko zwierzęce: 13.03 g; białko roślinne: 25.39 g; Tłuszcz: 48.87 g; Węglowodany ogółem: 223.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.05 g; Sód: 863.45 mg; Potas: 2288.42 mg; Wapń: 503.14 mg; Fosfor: 768.06 mg; Błonnik pokarmowy: 23.98 g; suma cukrów prostych: 46.27 g; Woda: 730.30 g; Popiół: 9.27 g;		
<b>wtorek 2026-04-28</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9</b>		
Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Pieczywo graham 30g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Pasta twarogowa z rzodkiewką 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Pomidor 50g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 150g,	Zupa pomidorowa z makaronem nitki 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Kasza pęczak 200g, Gulasz wołowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Surówka coleslaw 65g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Marchew duszona 65g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczka zbożowe SANTE 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ),	Chleb zwykły 30g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Pieczywo graham 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Serek włoski 20g ( <b>MLEKO</b> ), Schab maryny 20g, Pomidor 50g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1741.37 kcal; Energia: 7290.90 kJ; Białko ogółem: 50.45 g; białko zwierzęce: 18.89 g; białko roślinne: 31.43 g; Tłuszcz: 57.00 g; Węglowodany ogółem: 282.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.04 g; Sód: 1346.44 mg; Potas: 2724.07 mg; Wapń: 634.96 mg; Fosfor: 1040.84 mg; Błonnik pokarmowy: 29.36 g; suma cukrów prostych: 52.76 g; Woda: 849.77 g; Popiół: 11.90 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-04-29</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9</b>		
Bulka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Pieczywo graham 30g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Twarożek 25g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Kurczak gotowany 20g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek zielony 50g, Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g,	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Ziemniaki gotowane 200g ( <b>MLEKO</b> ), Pulpet wieprzowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Sos pomidorowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 130g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Chleb zwykły 30g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Pieczywo graham 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Pasta rybna z łososia z koperkiem 50g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Papryka 40g, Sałata 10g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1868.96 kcal; Energia: 7822.12 kJ; Białko ogółem: 75.10 g; białko zwierzęce: 49.15 g; białko roślinne: 25.81 g; Tłuszcz: 77.47 g; Węglowodany ogółem: 240.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.71 g; Sód: 2303.07 mg; Potas: 3617.79 mg; Wapń: 566.96 mg; Fosfor: 1291.92 mg; Błonnik pokarmowy: 25.17 g; suma cukrów prostych: 46.88 g; Woda: 1173.10 g; Popiół: 15.91 g;		
<b>środa 2026-04-29</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18</b>		
Bulka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Pieczywo graham 80g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 15g/szt 1Por, Twarożek 30g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Kurczak gotowany 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek zielony 50g, Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g,	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Ziemniaki gotowane 250g ( <b>MLEKO</b> ), Pulpet wieprzowy 110g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Sos pomidorowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Pieczywo graham 80g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 15g/szt 1Por, Pasta rybna z łososia z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Papryka 40g, Sałata 10g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2336.83 kcal; Energia: 9779.98 kJ; Białko ogółem: 90.94 g; białko zwierzęce: 56.20 g; białko roślinne: 34.55 g; Tłuszcz: 95.41 g; Węglowodany ogółem: 308.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.74 g; Sód: 2957.46 mg; Potas: 4303.71 mg; Wapń: 626.39 mg; Fosfor: 1597.51 mg; Błonnik pokarmowy: 33.06 g; suma cukrów prostych: 49.17 g; Woda: 1305.48 g; Popiół: 19.48 g;		
<b>środa 2026-04-29</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3</b>		
Baton pszenny 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Kurczak gotowany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g, Kakao 200ml ( <b>MLEKO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g,	Zupa ryżowa 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Ziemniaki gotowane 130g ( <b>MLEKO</b> ), Pulpet drobiowy 90g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Sos pomidorowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Cukinia duszona 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Baton pszenny 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Pasta rybna z łososia z koperkiem 50g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Pomidor 40g, Sałata 10g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-04-29</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9</b>		
Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Chleb zwykły 30g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 10g/szt 1Por , Twarożek 20g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Kurczak gotowany 20g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g , Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g ,	Zupa ryżowa 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Ziemniaki gotowane 200g ( <b>MLEKO</b> ), Pulpet drobiowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Sos pomidorowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Cukinia duszona 130g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Chleb zwykły 80g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 10g/szt 1Por , Pasta rybna z łososia z koperkiem 50g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Pomidor 40g , Sałata 10g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>środa 2026-04-29</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18</b>		
Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Chleb zwykły 80g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 15g/szt 1Por , Twarożek 30g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Kurczak gotowany 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g , Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g ,	Zupa ryżowa 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Ziemniaki gotowane 250g ( <b>MLEKO</b> ), Pulpet drobiowy 110g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Sos pomidorowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Cukinia duszona 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 15g/szt 1Por , Pasta rybna z łososia z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Pomidor 40g , Sałata 10g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>środa 2026-04-29</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>		
Pieczywo graham 80g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por , Twarożek 30g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Kurczak gotowany 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek zielony 70g , Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Herbata bez cukru 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g ,	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Ziemniaki gotowane 250g ( <b>MLEKO</b> ), Pulpet wieprzowy 110g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Sos pomidorowy 80ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Pieczywo graham 80g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por , Pasta rybna z łososia z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Papryka 60g , Sałata 10g , Herbata bez cukru 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1978.78 kcal; Energia: 8279.43 kJ; Białko ogółem: 83.33 g; białko zwierzęce: 55.55 g; białko roślinne: 27.65 g; Tłuszcz: 84.72 g; Węglowodany ogółem: 248.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.20 g; Sód: 2248.71 mg; Potas: 4142.11 mg; Wapń: 585.94 mg; Fosfor: 1446.81 mg; Błonnik pokarmowy: 29.71 g; suma cukrów prostych: 41.72 g; Woda: 1298.43 g; Popiół: 17.15 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-04-30</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3</b>		
Zupa mleczna 200ml ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszenny 30g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Pieczywo graham 30g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Szyńka piastowska 40g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150g,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Pierś z kurczaka duszona 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Sos pieczeniowy jasny 80ml ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kasza gryczana gotowana 130g, Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki 50g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Dynia duszona 50g, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Galaretki owocowa 150g,	Baton pszenny 30g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Pieczywo graham 30g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1356.90 kcal; Energia: 5688.03 kJ; Białko ogółem: 66.51 g; białko zwierzęce: 38.76 g; białko roślinne: 27.61 g; Tłuszcz: 39.00 g; Węglowodany ogółem: 205.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.63 g; Sód: 1353.13 mg; Potas: 2832.78 mg; Wapń: 412.08 mg; Fosfor: 1051.65 mg; Błonnik pokarmowy: 23.51 g; suma cukrów prostych: 36.32 g; Woda: 837.72 g; Popiół: 11.99 g;		
<b>czwartek 2026-04-30</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9</b>		
Zupa mleczna 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Pieczywo graham 30g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Szyńka piastowska 40g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150g,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Pierś z kurczaka duszona 90g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Sos pieczeniowy jasny 80ml ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kasza gryczana gotowana 200g, Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki 65g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Dynia duszona 65g, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Galaretki owocowa 150g,	Chleb zwykły 30g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Pieczywo graham 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1641.40 kcal; Energia: 6881.08 kJ; Białko ogółem: 79.81 g; białko zwierzęce: 45.79 g; białko roślinne: 33.89 g; Tłuszcz: 45.61 g; Węglowodany ogółem: 252.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.98 g; Sód: 1883.96 mg; Potas: 3342.84 mg; Wapń: 516.73 mg; Fosfor: 1389.66 mg; Błonnik pokarmowy: 28.19 g; suma cukrów prostych: 41.02 g; Woda: 950.63 g; Popiół: 14.86 g;		
<b>czwartek 2026-04-30</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18</b>		
Zupa mleczna 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Pieczywo graham 80g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 15g/szt 1Por, Szyńka piastowska 50g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150g,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Pierś z kurczaka duszona 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Sos pieczeniowy jasny 80ml ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kasza gryczana gotowana 250g, Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki 75g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Dynia duszona 75g, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Galaretki owocowa 150g,	Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Pieczywo graham 80g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 15g/szt 1Por, Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 60g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2114.07 kcal; Energia: 8863.53 kJ; Białko ogółem: 97.13 g; białko zwierzęce: 52.14 g; białko roślinne: 44.79 g; Tłuszcz: 60.77 g; Węglowodany ogółem: 327.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.33 g; Sód: 2407.07 mg; Potas: 3980.68 mg; Wapń: 624.80 mg; Fosfor: 1760.43 mg; Błonnik pokarmowy: 37.00 g; suma cukrów prostych: 45.44 g; Woda: 1082.28 g; Popiół: 18.28 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Sniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>czwartek 2026-04-30</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3</b>		
Zupa mleczna 200ml ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszenny 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło 10g/szt 1Por , Szynka piastowska 40g , Pomidor 50g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Banan 150g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Pierś z kurczaka duszona 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Dynia duszona 100g , Ziemniaki gotowane 130g ( <b>MLEKO</b> ), Sos pieczeniowy jasny 80ml ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Galaretka owocowa 150g ,	Baton pszenny 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło 10g/szt 1Por , Kurczak gotowany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1333.99 kcal; Energia: 5586.46 kJ; Białko ogółem: 68.65 g; białko zwierzęce: 48.22 g; białko roślinne: 20.29 g; Tłuszcz: 36.58 g; Węglowodany ogółem: 196.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.33 g; Sód: 1655.52 mg; Potas: 3254.46 mg; Wapń: 377.02 mg; Fosfor: 839.35 mg; Błonnik pokarmowy: 17.50 g; suma cukrów prostych: 51.77 g; Woda: 897.37 g; Popiół: 12.75 g;		
<b>czwartek 2026-04-30</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9</b>		
Zupa mleczna 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Chleb zwykły 30g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 10g/szt 1Por , Szynka piastowska 40g , Pomidor 50g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Banan 150g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Pierś z kurczaka duszona 90g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Sos pieczeniowy jasny 80ml ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Dynia duszona 130g , Ziemniaki gotowane 200g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Galaretka owocowa 150g ,	Chleb zwykły 80g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 10g/szt 1Por , Kurczak gotowany 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1578.97 kcal; Energia: 6615.85 kJ; Białko ogółem: 79.37 g; białko zwierzęce: 56.09 g; białko roślinne: 23.15 g; Tłuszcz: 42.45 g; Węglowodany ogółem: 240.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.54 g; Sód: 2304.98 mg; Potas: 4038.84 mg; Wapń: 521.21 mg; Fosfor: 1132.92 mg; Błonnik pokarmowy: 23.64 g; suma cukrów prostych: 58.52 g; Woda: 1066.31 g; Popiół: 16.22 g;		
<b>czwartek 2026-04-30</b> <b>Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18</b>		
Zupa mleczna 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Chleb zwykły 80g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 15g/szt 1Por , Szynka piastowska 50g , Pomidor 50g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Banan 150g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Pierś z kurczaka duszona 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Dynia duszona 150g , Kompot owocowy 250ml , Ziemniaki gotowane 250g ( <b>MLEKO</b> ), Sos pieczeniowy jasny 80ml ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Galaretka owocowa 150g ,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło 15g/szt 1Por , Kurczak gotowany 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2026.99 kcal; Energia: 8494.66 kJ; Białko ogółem: 96.97 g; białko zwierzęce: 65.55 g; białko roślinne: 31.23 g; Tłuszcz: 55.52 g; Węglowodany ogółem: 312.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.65 g; Sód: 3023.58 mg; Potas: 4794.06 mg; Wapń: 656.63 mg; Fosfor: 1444.28 mg; Błonnik pokarmowy: 31.26 g; suma cukrów prostych: 64.24 g; Woda: 1236.67 g; Popiół: 20.19 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-04-30		
Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Zupa mleczna 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo graham 80g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Szynka piastowska 50g, Pomidor 70g, Herbata bez cukru 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150g,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA</b> ), Pierś z kurczaka duszona 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki 75g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Dynia duszona 75g, Kasza gryczana gotowana 250g, Sos pieczeniowy jasny 80ml ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150g 1szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ),	Pieczywo graham 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło 10g/szt 1Por, Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 50g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ogórek zielony 70g, Herbata bez cukru 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1740.39 kcal; Energia: 7295.81 kJ; Białko ogółem: 85.78 g; białko zwierzęce: 48.07 g; białko roślinne: 37.57 g; Tłuszcz: 52.21 g; Węglowodany ogółem: 261.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.00 g; Sód: 1755.67 mg; Potas: 3909.59 mg; Wapń: 680.93 mg; Fosfor: 1683.86 mg; Błonnik pokarmowy: 33.35 g; suma cukrów prostych: 30.75 g; Woda: 1130.55 g; Popiół: 16.31 g;		

Dietetyk

.....