

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-01		
Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Serek śmietankowy w plastarach naturalny 20g, Schab maryny 30g, Herbata bez cukru 250ml, Papryka 70g, II Śniadanie: Mandarynka 150g,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk parowany 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Sos koperkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Bukiet jarzyn 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Kurczak gotowany 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 70g, Herbata bez cukru 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1632.95 kcal; Energia: 6828.03 kJ; Białko ogółem: 59.38 g; białko zwierzęce: 27.88 g; białko roślinne: 31.36 g; Tłuszcz: 43.42 g; Węglowodany ogółem: 279.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.22 g; Sód: 2296.83 mg; Potas: 4076.86 mg; Wapń: 777.97 mg; Fosfor: 1256.89 mg; Błonnik pokarmowy: 32.14 g; suma cukrów prostych: 56.60 g; Woda: 1217.88 g; Popiół: 17.10 g;		
sobota 2026-05-02		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3		
Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Ogórek zielony 50g, Szyńka dębowa drobiowa 40g (., SELER, GORCZYCA), Kakao 200ml (MLEKO), Herbata 250ml, II Śniadanie: Jabłko 150g,	Zupa selerowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pieczeń rzymska drobiowa 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Marchewka z groszkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Surówka z marchewki i selera 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Serek włoski 50g (MLEKO), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1578.21 kcal; Energia: 6610.51 kJ; Białko ogółem: 70.37 g; białko zwierzęce: 45.71 g; białko roślinne: 24.52 g; Tłuszcz: 50.05 g; Węglowodany ogółem: 231.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.67 g; Sód: 2033.13 mg; Potas: 3076.24 mg; Wapń: 695.34 mg; Fosfor: 1270.03 mg; Błonnik pokarmowy: 23.37 g; suma cukrów prostych: 58.06 g; Woda: 1025.72 g; Popiół: 13.01 g;		
sobota 2026-05-02		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Wółka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Ogórek zielony 50g, Szyńka dębowa drobiowa 40g (., SELER, GORCZYCA), Kakao 250ml (MLEKO), Herbata 250ml, II Śniadanie: Jabłko 150g,	Zupa selerowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pieczeń rzymska drobiowa 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Marchewka z groszkiem 65g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Surówka z marchewki i selera 65g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Serek włoski 50g (MLEKO), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1834.96 kcal; Energia: 7687.43 kJ; Białko ogółem: 79.14 g; białko zwierzęce: 49.56 g; białko roślinne: 29.44 g; Tłuszcz: 56.40 g; Węglowodany ogółem: 277.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.22 g; Sód: 2672.76 mg; Potas: 3746.55 mg; Wapń: 801.73 mg; Fosfor: 1504.55 mg; Błonnik pokarmowy: 28.17 g; suma cukrów prostych: 64.28 g; Woda: 1184.88 g; Popiół: 16.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-05-03 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Pomidor 50g , Masło 10g/szt 1Por , Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Szynka z indyka 25g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 150g ,	Rosół z zacierką 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 , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 130g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 2szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por , Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiewka 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1914.87 kcal; Energia: 8015.86 kJ; Białko ogółem: 86.36 g; białko zwierzęce: 56.64 g; białko roślinne: 29.58 g; Tłuszcz: 65.87 g; Węglowodany ogółem: 269.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.40 g; Sód: 2140.22 mg; Potas: 4289.42 mg; Wapń: 657.10 mg; Fosfor: 1555.77 mg; Błonnik pokarmowy: 29.17 g; suma cukrów prostych: 50.28 g; Woda: 1260.86 g; Popiół: 17.82 g;		
niedziela 2026-05-03 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18		
Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Pomidor 50g , Masło 15g/szt 1Por , Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Szynka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 150g ,	Rosół z zacierką 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 , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g 2szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por , Pasta twarogowa z koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiewka 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2381.33 kcal; Energia: 9969.14 kJ; Białko ogółem: 101.69 g; białko zwierzęce: 62.69 g; białko roślinne: 38.81 g; Tłuszcz: 82.32 g; Węglowodany ogółem: 341.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.98 g; Sód: 2756.87 mg; Potas: 5078.54 mg; Wapń: 723.59 mg; Fosfor: 1862.30 mg; Błonnik pokarmowy: 37.55 g; suma cukrów prostych: 52.76 g; Woda: 1421.77 g; Popiół: 21.60 g;		
niedziela 2026-05-03 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pomidor 50g , Masło 10g/szt 1Por , Szynka z indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 150g ,	Rosół z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pałki z kurczaka parowane 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos szpinakowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 130g , Cukinia duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt ,	Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por , Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1728.65 kcal; Energia: 7238.30 kJ; Białko ogółem: 73.77 g; białko zwierzęce: 50.80 g; białko roślinne: 22.84 g; Tłuszcz: 57.56 g; Węglowodany ogółem: 242.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.04 g; Sód: 1573.19 mg; Potas: 3693.61 mg; Wapń: 495.02 mg; Fosfor: 1098.37 mg; Błonnik pokarmowy: 17.53 g; suma cukrów prostych: 78.85 g; Woda: 1132.36 g; Popiół: 13.92 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-05-03 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Pomidor 50g , Masło 10g/szt 1Por , Szyńka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Twarożek 20g (MLEKO, LAKTOZA), Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 150g ,	Rosół z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pałki z kurczaka parowane 180g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos szpinakowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 200g , Cukinia duszona 130g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt ,	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: 2006.23 kcal; Energia: 8403.43 kJ; Białko ogółem: 83.77 g; białko zwierzęce: 57.27 g; białko roślinne: 26.36 g; Tłuszcz: 65.86 g; Węglowodany ogółem: 289.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.75 g; Sód: 2092.72 mg; Potas: 4510.66 mg; Wapń: 589.72 mg; Fosfor: 1375.44 mg; Błonnik pokarmowy: 23.62 g; suma cukrów prostych: 83.60 g; Woda: 1291.28 g; Popiół: 17.01 g;		
niedziela 2026-05-03 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Pomidor 50g , Masło 15g/szt 1Por , Szyńka z indyka 25g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Twarożek 30g (MLEKO, LAKTOZA), Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 150g ,	Rosół z zacierką 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pałki z kurczaka parowane 200g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos szpinakowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 250g , Cukinia duszona 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por , Pasta twarogowa z koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2492.84 kcal; Energia: 10442.39 kJ; Białko ogółem: 101.06 g; białko zwierzęce: 65.79 g; białko roślinne: 35.08 g; Tłuszcz: 81.79 g; Węglowodany ogółem: 364.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.56 g; Sód: 2773.40 mg; Potas: 5291.20 mg; Wapń: 683.90 mg; Fosfor: 1692.08 mg; Błonnik pokarmowy: 31.29 g; suma cukrów prostych: 87.43 g; Woda: 1454.06 g; Popiół: 20.89 g;		
niedziela 2026-05-03 Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Pomidor 70g , Masło 10g/szt 1Por , Szyńka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Herbata bez cukru 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 150g ,	Rosół z zacierką 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 , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por , Pasta twarogowa z koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiewka 70g , Herbata bez cukru 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1960.01 kcal; Energia: 8204.14 kJ; Białko ogółem: 95.78 g; białko zwierzęce: 68.04 g; białko roślinne: 27.61 g; Tłuszcz: 72.72 g; Węglowodany ogółem: 257.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.85 g; Sód: 2085.97 mg; Potas: 4922.24 mg; Wapń: 895.17 mg; Fosfor: 1746.76 mg; Błonnik pokarmowy: 30.24 g; suma cukrów prostych: 53.62 g; Woda: 1520.17 g; Popiół: 19.63 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-05-04		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Kurczak gotowany 40g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kopytka z sosem truskawkowo-jogurtowym 300g (MLEKO), Twaróg 50g (MLEKO, LAKTOZA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Serek kanapkowy 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 90g, Sałata 10g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1782.06 kcal; Energia: 7463.30 kJ; Białko ogółem: 68.64 g; białko zwierzęce: 40.02 g; białko roślinne: 28.48 g; Tłuszcz: 41.07 g; Węglowodany ogółem: 303.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.14 g; Sód: 1928.62 mg; Potas: 3784.25 mg; Wapń: 718.71 mg; Fosfor: 1199.69 mg; Błonnik pokarmowy: 22.99 g; suma cukrów prostych: 72.15 g; Woda: 1176.59 g; Popiół: 15.08 g;		
poniedziałek 2026-05-04		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por, Kurczak gotowany 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kopytka z sosem truskawkowo-jogurtowym 350g (MLEKO), Twaróg 50g (MLEKO, LAKTOZA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por, Serek kanapkowy 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 90g, Sałata 10g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2243.72 kcal; Energia: 9397.74 kJ; Białko ogółem: 83.32 g; białko zwierzęce: 45.92 g; białko roślinne: 37.20 g; Tłuszcz: 53.15 g; Węglowodany ogółem: 382.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.62 g; Sód: 2605.18 mg; Potas: 4379.95 mg; Wapń: 869.25 mg; Fosfor: 1494.03 mg; Błonnik pokarmowy: 30.05 g; suma cukrów prostych: 79.48 g; Woda: 1321.54 g; Popiół: 18.68 g;		
poniedziałek 2026-05-04		
Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Kurczak gotowany 50g (SELER, GORCZYCA), Papryka 70g, Herbata bez cukru 250ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa jarzynowa z soczewicą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet drobiowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pietruszkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 250g (GLUTEN), Fasolka szparagowa parowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Serek kanapkowy 50g (MLEKO, LAKTOZA), Ogórek zielony 60g, Mix sałat 10g, Herbata bez cukru 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1976.85 kcal; Energia: 8266.78 kJ; Białko ogółem: 79.79 g; białko zwierzęce: 40.33 g; białko roślinne: 39.32 g; Tłuszcz: 56.19 g; Węglowodany ogółem: 320.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.95 g; Sód: 1910.95 mg; Potas: 3800.82 mg; Wapń: 639.46 mg; Fosfor: 1453.77 mg; Błonnik pokarmowy: 37.34 g; suma cukrów prostych: 54.43 g; Woda: 1121.66 g; Popiół: 15.58 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-05-05 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Kiwi 150g,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Pierś z kurczaka pieczona 70g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Buraki gotowane 50g, Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki 50g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),	Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Hummus pomidorowy 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1499.73 kcal; Energia: 6278.78 kJ; Białko ogółem: 63.13 g; białko zwierzęce: 35.70 g; białko roślinne: 22.09 g; Tłuszcz: 49.05 g; Węglowodany ogółem: 217.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.72 g; Sód: 2315.66 mg; Potas: 3030.78 mg; Wapń: 788.40 mg; Fosfor: 1177.28 mg; Błonnik pokarmowy: 20.69 g; suma cukrów prostych: 39.09 g; Woda: 842.22 g; Popiół: 15.15 g;		
wtorek 2026-05-05 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Schab maryny 20g, Ser żółty 20g (MLEKO), Pomidor 50g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Kiwi 150g,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Pierś z kurczaka pieczona 90g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Buraki gotowane 65g, Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki 65g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Hummus pomidorowy 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1704.34 kcal; Energia: 7136.80 kJ; Białko ogółem: 69.24 g; białko zwierzęce: 37.21 g; białko roślinne: 26.69 g; Tłuszcz: 50.85 g; Węglowodany ogółem: 261.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.34 g; Sód: 2908.04 mg; Potas: 3721.52 mg; Wapń: 725.22 mg; Fosfor: 1337.27 mg; Błonnik pokarmowy: 24.85 g; suma cukrów prostych: 45.52 g; Woda: 996.35 g; Popiół: 17.90 g;		
wtorek 2026-05-05 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Schab maryny 30g, Ser żółty 20g (MLEKO), Pomidor 50g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Kiwi 150g,	Zupa szpinakowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Pierś z kurczaka pieczona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Buraki gotowane 75g, Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki 75g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Hummus pomidorowy 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2164.18 kcal; Energia: 9062.79 kJ; Białko ogółem: 83.56 g; białko zwierzęce: 41.73 g; białko roślinne: 35.83 g; Tłuszcz: 65.77 g; Węglowodany ogółem: 335.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.70 g; Sód: 3598.71 mg; Potas: 4432.39 mg; Wapń: 830.12 mg; Fosfor: 1643.17 mg; Błonnik pokarmowy: 32.87 g; suma cukrów prostych: 51.19 g; Woda: 1151.66 g; Popiół: 21.74 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-05-05		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por , Serek śmietankowy w plastarch smakowy 40g , Pomidor 50g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Pierś z kurczaka pieczona 70g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Buraki gotowane 100g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),	Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por , Kurczak gotowany 40g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1363.80 kcal; Energia: 5702.66 kJ; Białko ogółem: 58.18 g; białko zwierzęce: 33.89 g; białko roślinne: 21.95 g; Tłuszcz: 39.44 g; Węglowodany ogółem: 207.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.41 g; Sód: 2245.00 mg; Potas: 2720.03 mg; Wapń: 421.87 mg; Fosfor: 972.21 mg; Błonnik pokarmowy: 17.57 g; suma cukrów prostych: 45.27 g; Woda: 827.88 g; Popiół: 13.56 g;		
wtorek 2026-05-05		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por , Schab maryny 20g , Serek śmietankowy w plastarch smakowy 20g , Pomidor 50g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Pierś z kurczaka pieczona 90g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Buraki gotowane 130g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por , Kurczak gotowany 40g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1635.41 kcal; Energia: 6843.08 kJ; Białko ogółem: 69.43 g; białko zwierzęce: 41.76 g; białko roślinne: 25.34 g; Tłuszcz: 46.09 g; Węglowodany ogółem: 255.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.85 g; Sód: 3040.52 mg; Potas: 3505.65 mg; Wapń: 554.82 mg; Fosfor: 1273.17 mg; Błonnik pokarmowy: 23.56 g; suma cukrów prostych: 54.30 g; Woda: 990.63 g; Popiół: 17.39 g;		
wtorek 2026-05-05		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por , Schab maryny 30g , Serek śmietankowy w plastarch smakowy 20g , Pomidor 50g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Pierś z kurczaka pieczona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Buraki gotowane 150g , Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por , Kurczak gotowany 50g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2101.53 kcal; Energia: 8794.91 kJ; Białko ogółem: 85.78 g; białko zwierzęce: 49.35 g; białko roślinne: 34.03 g; Tłuszcz: 59.54 g; Węglowodany ogółem: 331.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.15 g; Sód: 3875.18 mg; Potas: 4221.56 mg; Wapń: 685.98 mg; Fosfor: 1594.37 mg; Błonnik pokarmowy: 31.14 g; suma cukrów prostych: 61.74 g; Woda: 1150.80 g; Popiół: 21.63 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-05-06		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18		
Kakao 250ml (MLEKO), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Twarożek 30g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka z indyka 25g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Jabłko 150g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos boloński 110g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Makaron pszenny gotowany 250g (GLUTEN, JAJA), Surówka wiosenna 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Pasta rybna z łososia z koperkiem 60g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), Papryka 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2194.73 kcal; Energia: 9193.10 kJ; Białko ogółem: 82.40 g; białko zwierzęce: 44.54 g; białko roślinne: 37.66 g; Tłuszcz: 77.03 g; Węglowodany ogółem: 322.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.47 g; Sód: 2235.12 mg; Potas: 3492.53 mg; Wapń: 616.72 mg; Fosfor: 1447.94 mg; Błonnik pokarmowy: 33.57 g; suma cukrów prostych: 53.79 g; Woda: 1187.80 g; Popiół: 16.16 g;		
środa 2026-05-06		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Kakao 200ml (MLEKO), Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Twarożek 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Jabłko 150g,	Zupa jarzynowa 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), Cukinia duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Pasta rybna z łososia z koperkiem 50g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1474.60 kcal; Energia: 6173.06 kJ; Białko ogółem: 60.28 g; białko zwierzęce: 38.00 g; białko roślinne: 22.14 g; Tłuszcz: 57.97 g; Węglowodany ogółem: 192.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.62 g; Sód: 895.97 mg; Potas: 2528.04 mg; Wapń: 420.89 mg; Fosfor: 904.65 mg; Błonnik pokarmowy: 17.29 g; suma cukrów prostych: 43.12 g; Woda: 931.13 g; Popiół: 9.34 g;		
środa 2026-05-06		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Kakao 250ml (MLEKO), 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, Herbata 250ml, II Śniadanie: Jabłko 150g,	Zupa jarzynowa 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), Cukinia duszona 130g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Pasta rybna z łososia z koperkiem 50g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1760.49 kcal; Energia: 7374.25 kJ; Białko ogółem: 68.69 g; białko zwierzęce: 41.83 g; białko roślinne: 26.71 g; Tłuszcz: 63.70 g; Węglowodany ogółem: 248.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.35 g; Sód: 1536.32 mg; Potas: 3047.96 mg; Wapń: 538.35 mg; Fosfor: 1149.24 mg; Błonnik pokarmowy: 22.96 g; suma cukrów prostych: 52.53 g; Woda: 1043.98 g; Popiół: 12.17 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-07 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Schab maryny 40g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Kiwi 150g,	Zupa barszcz czerwony z fasolą Jaś 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka pieczone 180g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kapusta kiszona gotowana 130g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe SANTE 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Serek włoski 50g (MLEKO), Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2006.06 kcal; Energia: 8398.99 kJ; Białko ogółem: 89.40 g; białko zwierzęce: 55.81 g; białko roślinne: 32.46 g; Tłuszcz: 68.50 g; Węglowodany ogółem: 285.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.08 g; Sód: 2049.95 mg; Potas: 3738.75 mg; Wapń: 647.42 mg; Fosfor: 1555.07 mg; Błonnik pokarmowy: 31.55 g; suma cukrów prostych: 44.53 g; Woda: 1063.65 g; Popiół: 17.78 g;		
czwartek 2026-05-07 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18		
Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Schab maryny 50g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Kiwi 150g,	Zupa barszcz czerwony z fasolą Jaś 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka pieczone 200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kapusta kiszona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kasza jęczmienna gotowana 250g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g SANTE 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Serek włoski 60g (MLEKO), Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2489.66 kcal; Energia: 10423.86 kJ; Białko ogółem: 105.80 g; białko zwierzęce: 62.24 g; białko roślinne: 42.21 g; Tłuszcz: 85.06 g; Węglowodany ogółem: 361.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.15 g; Sód: 2566.15 mg; Potas: 4317.72 mg; Wapń: 717.08 mg; Fosfor: 1875.04 mg; Błonnik pokarmowy: 40.55 g; suma cukrów prostych: 47.21 g; Woda: 1171.01 g; Popiół: 21.12 g;		
czwartek 2026-05-07 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Schab maryny 40g, Pomidor 50g, Herbata 200ml, Kakao 200ml (MLEKO), II Śniadanie: Jabłko 150g,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka pieczone 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Marchew duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kasza jaglana gotowana 130g, Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),	Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Serek włoski 50g (MLEKO), Pomidor 50g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1609.82 kcal; Energia: 6746.89 kJ; Białko ogółem: 72.55 g; białko zwierzęce: 47.43 g; białko roślinne: 21.79 g; Tłuszcz: 59.95 g; Węglowodany ogółem: 210.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.95 g; Sód: 1329.69 mg; Potas: 2621.76 mg; Wapń: 494.61 mg; Fosfor: 1159.61 mg; Błonnik pokarmowy: 18.21 g; suma cukrów prostych: 42.11 g; Woda: 889.41 g; Popiół: 11.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-07 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por , Schab maryny 40g , Pomidor 50g , Herbata 250ml , Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka pieczone 180g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Marchew duszona 130g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kasza jaglana gotowana 200g , Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopy 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por , Serek włoski 50g (MLEKO), Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1951.78 kcal; Energia: 8183.67 kJ; Białko ogółem: 86.07 g; białko zwierzęce: 56.48 g; białko roślinne: 26.26 g; Tłuszcz: 69.99 g; Węglowodany ogółem: 265.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.40 g; Sód: 1874.98 mg; Potas: 3191.27 mg; Wapń: 636.91 mg; Fosfor: 1498.72 mg; Błonnik pokarmowy: 24.83 g; suma cukrów prostych: 52.56 g; Woda: 1028.18 g; Popiół: 14.02 g;		
czwartek 2026-05-07 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por , Schab maryny 50g , Pomidor 50g , Herbata 250ml , Kakao 250ml (MLEKO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka pieczone 200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Marchew duszona 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kasza jaglana gotowana 250g , Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopy 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por , Serek włoski 60g (MLEKO), Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2434.00 kcal; Energia: 10205.26 kJ; Białko ogółem: 102.50 g; białko zwierzęce: 63.62 g; białko roślinne: 35.33 g; Tłuszcz: 85.36 g; Węglowodany ogółem: 342.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.07 g; Sód: 2421.84 mg; Potas: 3691.92 mg; Wapń: 722.34 mg; Fosfor: 1801.79 mg; Błonnik pokarmowy: 32.49 g; suma cukrów prostych: 56.54 g; Woda: 1132.06 g; Popiół: 17.01 g;		
czwartek 2026-05-07 Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por , Schab maryny 50g , Pomidor 50g , Kakao bez cukru 250ml (MLEKO), Herbata bez cukru 250ml , II Śniadanie: Kiwi 150g ,	Zupa barszcz czerwony z fasolą Jaś 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka pieczone 200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kapusta kiszona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kasza jęczmienna gotowana 250g (GLUTEN), 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), Ogórek zielony 70g , Herbata bez cukru 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2315.64 kcal; Energia: 9695.52 kJ; Białko ogółem: 106.06 g; białko zwierzęce: 67.69 g; białko roślinne: 37.05 g; Tłuszcz: 82.15 g; Węglowodany ogółem: 319.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.56 g; Sód: 2382.74 mg; Potas: 4358.62 mg; Wapń: 914.59 mg; Fosfor: 1899.62 mg; Błonnik pokarmowy: 35.75 g; suma cukrów prostych: 47.06 g; Woda: 1289.77 g; Popiół: 21.05 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-08		
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, Kurczak gotowany 40g (SELER, GORCZYCA), Papryka 50g, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa brokułowa z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz panierowany 70g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Surówka z marchewki i selera 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Szpinak gotowany 50g (MLEKO), 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, Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 50g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1342.63 kcal; Energia: 5617.02 kJ; Białko ogółem: 53.15 g; białko zwierzęce: 28.56 g; białko roślinne: 22.25 g; Tłuszcz: 38.33 g; Węglowodany ogółem: 212.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.02 g; Sód: 1881.80 mg; Potas: 3057.07 mg; Wapń: 443.69 mg; Fosfor: 913.07 mg; Błonnik pokarmowy: 19.93 g; suma cukrów prostych: 44.25 g; Woda: 810.76 g; Popiół: 13.58 g;		
piątek 2026-05-08		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Kurczak gotowany 25g (SELER, GORCZYCA), Serek waniliowy 30g (MLEKO, LAKTOZA), Papryka 50g, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa brokułowa z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz panierowany 90g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Surówka z marchewki i selera 65g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Szpinak gotowany 65g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 50g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1869.22 kcal; Energia: 7819.99 kJ; Białko ogółem: 71.02 g; białko zwierzęce: 38.58 g; białko roślinne: 32.30 g; Tłuszcz: 52.57 g; Węglowodany ogółem: 299.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.21 g; Sód: 2534.06 mg; Potas: 3712.56 mg; Wapń: 540.42 mg; Fosfor: 1131.69 mg; Błonnik pokarmowy: 25.96 g; suma cukrów prostych: 60.86 g; Woda: 1024.95 g; Popiół: 16.95 g;		
piątek 2026-05-08		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Kurczak gotowany 25g (SELER, GORCZYCA), Serek waniliowy 30g (MLEKO, LAKTOZA), Papryka 50g, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa brokułowa z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Surówka z marchewki i selera 75g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Szpinak gotowany 75g (MLEKO), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 60g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2319.12 kcal; Energia: 9704.29 kJ; Białko ogółem: 84.04 g; białko zwierzęce: 42.33 g; białko roślinne: 41.51 g; Tłuszcz: 67.37 g; Węglowodany ogółem: 372.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.53 g; Sód: 3204.74 mg; Potas: 4393.70 mg; Wapń: 647.69 mg; Fosfor: 1412.28 mg; Błonnik pokarmowy: 34.07 g; suma cukrów prostych: 65.89 g; Woda: 1180.89 g; Popiół: 20.72 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-08		
Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Kurczak gotowany 25g (SELER, GORCZYCA), Serek waniliowy 30g (MLEKO, LAKTOZA), Papryka 70g, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa brokułowa z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz parowany 100g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Surówka z marchewki i selera 75g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 60g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 70g, Herbata bez cukru 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1651.51 kcal; Energia: 6909.40 kJ; Białko ogółem: 71.49 g; białko zwierzęce: 44.03 g; białko roślinne: 27.32 g; Tłuszcz: 44.40 g; Węglowodany ogółem: 264.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.59 g; Sód: 2379.67 mg; Potas: 4166.83 mg; Wapń: 624.73 mg; Fosfor: 1241.27 mg; Błonnik pokarmowy: 27.43 g; suma cukrów prostych: 54.35 g; Woda: 1171.09 g; Popiół: 17.47 g;		
sobota 2026-05-09		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Ogórek zielony 50g, Szyunka piastowska 40g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Mandarynka 150g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Zraz z indyka duszony 90g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Surówka z selera z rodzynkami 50g (MLEKO, SELER), Brokuły parowane 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 100g 1szt,	Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Serek włoski 50g (MLEKO), Pomidor 50g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1311.61 kcal; Energia: 5500.13 kJ; Białko ogółem: 63.22 g; białko zwierzęce: 41.23 g; białko roślinne: 21.86 g; Tłuszcz: 37.90 g; Węglowodany ogółem: 196.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.71 g; Sód: 1686.34 mg; Potas: 2740.02 mg; Wapń: 471.85 mg; Fosfor: 979.60 mg; Błonnik pokarmowy: 20.19 g; suma cukrów prostych: 41.58 g; Woda: 855.79 g; Popiół: 12.26 g;		
sobota 2026-05-09		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml (MLEKO, GLUTEN), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Ogórek zielony 50g, Szyunka piastowska 40g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mandarynka 150g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Zraz z indyka duszony 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Brokuły parowane 65g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Surówka z selera z rodzynkami 65g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 100g 1szt,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Serek włoski 50g (MLEKO), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1559.90 kcal; Energia: 6541.71 kJ; Białko ogółem: 72.04 g; białko zwierzęce: 45.28 g; białko roślinne: 26.62 g; Tłuszcz: 42.17 g; Węglowodany ogółem: 244.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.96 g; Sód: 2359.72 mg; Potas: 3428.15 mg; Wapń: 581.09 mg; Fosfor: 1219.44 mg; Błonnik pokarmowy: 24.82 g; suma cukrów prostych: 49.33 g; Woda: 1016.02 g; Popiół: 15.60 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-05-09 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO, GLUTEN), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Ogórek zielony 50g, Szynka piastowska 50g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mandarynka 150g,	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Zraz z indyka duszony 110g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 250g (MLEKO), Brokuły parowane 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Surówka z selera z rodzynkami 75g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 100g 1szt,	Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Serek włoski 60g (MLEKO), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2025.24 kcal; Energia: 8493.37 kJ; Białko ogółem: 88.97 g; białko zwierzęce: 53.01 g; białko roślinne: 35.75 g; Tłuszcz: 56.63 g; Węglowodany ogółem: 318.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.60 g; Sód: 2998.45 mg; Potas: 4159.52 mg; Wapń: 700.13 mg; Fosfor: 1545.94 mg; Błonnik pokarmowy: 33.04 g; suma cukrów prostych: 54.82 g; Woda: 1178.05 g; Popiół: 19.38 g;		
sobota 2026-05-09 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Pomidor 50g, Szynka piastowska 40g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Zraz z indyka duszony 90g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 130g (MLEKO), Brokuły parowane 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 100g 1szt,	Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Serek włoski 50g (MLEKO), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1394.62 kcal; Energia: 5849.47 kJ; Białko ogółem: 64.61 g; białko zwierzęce: 40.45 g; białko roślinne: 24.02 g; Tłuszcz: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 216.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.54 g; Sód: 1669.25 mg; Potas: 3012.94 mg; Wapń: 398.31 mg; Fosfor: 903.17 mg; Błonnik pokarmowy: 17.01 g; suma cukrów prostych: 47.67 g; Woda: 827.73 g; Popiół: 12.61 g;		
sobota 2026-05-09 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml (MLEKO, GLUTEN), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Pomidor 50g, Szynka piastowska 40g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Zraz z indyka duszony 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Brokuły parowane 130g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 100g 1szt,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Serek włoski 50g (MLEKO), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1626.13 kcal; Energia: 6823.14 kJ; Białko ogółem: 72.86 g; białko zwierzęce: 45.07 g; białko roślinne: 27.65 g; Tłuszcz: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 262.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.70 g; Sód: 2373.99 mg; Potas: 3748.41 mg; Wapń: 532.07 mg; Fosfor: 1173.07 mg; Błonnik pokarmowy: 23.08 g; suma cukrów prostych: 54.52 g; Woda: 983.75 g; Popiół: 16.12 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-05-10 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Szynka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Herbata 250ml, II Śniadanie: Jabłko 150g,	Rosół z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko z kurczaka b/k pieczone 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 200g (MLEKO), Mizeria z ogórka zielonego z jogurtem naturalnym 130g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), 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: 1649.23 kcal; Energia: 6905.89 kJ; Białko ogółem: 65.35 g; białko zwierzęce: 43.03 g; białko roślinne: 22.18 g; Tłuszcz: 56.14 g; Węglowodany ogółem: 238.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.33 g; Sód: 2349.11 mg; Potas: 3242.98 mg; Wapń: 645.88 mg; Fosfor: 1224.59 mg; Błonnik pokarmowy: 21.08 g; suma cukrów prostych: 60.91 g; Woda: 1186.75 g; Popiół: 15.57 g;		
niedziela 2026-05-10 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), Mizeria z ogórka zielonego z jogurtem naturalnym 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), 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: 2070.57 kcal; Energia: 8670.75 kJ; Białko ogółem: 77.30 g; białko zwierzęce: 46.36 g; białko roślinne: 30.74 g; Tłuszcz: 70.88 g; Węglowodany ogółem: 305.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.79 g; Sód: 2964.11 mg; Potas: 3851.49 mg; Wapń: 707.88 mg; Fosfor: 1482.48 mg; Błonnik pokarmowy: 28.60 g; suma cukrów prostych: 63.31 g; Woda: 1316.79 g; Popiół: 18.89 g;		
niedziela 2026-05-10 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: Biszkopty 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-05-10 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Bulka 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: Biszkopty 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;		
niedziela 2026-05-10 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 2026-05-10 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), Mizeria z ogórka zielonego z jogurtem naturalnym 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), 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: 1586.50 kcal; Energia: 6642.90 kJ; Białko ogółem: 69.99 g; białko zwierzęce: 46.61 g; białko roślinne: 23.24 g; Tłuszcz: 59.24 g; Węglowodany ogółem: 215.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.48 g; Sód: 2241.16 mg; Potas: 3700.09 mg; Wapń: 685.91 mg; Fosfor: 1322.44 mg; Błonnik pokarmowy: 25.09 g; suma cukrów prostych: 33.87 g; Woda: 1319.88 g; Popiół: 16.52 g;		

Dietetyk