

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-05-11 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Zupa mleczna z kaszą manną 200ml (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Kurczak gotowany 40g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka gotowana 70g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos koperkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Brokuły parowane 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 130g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Serek kanapkowy 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 40g, Sałata 10g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1506.16 kcal; Energia: 6301.66 kJ; Białko ogółem: 65.82 g; białko zwierzęce: 40.72 g; białko roślinne: 24.96 g; Tłuszcz: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 243.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.14 g; Sód: 1716.19 mg; Potas: 3672.05 mg; Wapń: 405.96 mg; Fosfor: 989.15 mg; Błonnik pokarmowy: 19.99 g; suma cukrów prostych: 64.22 g; Woda: 1030.05 g; Popiół: 13.59 g;		
poniedziałek 2026-05-11 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 50g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka gotowana 90g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos koperkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Brokuły parowane 130g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g, 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 40g, Sałata 10g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1751.87 kcal; Energia: 7334.60 kJ; Białko ogółem: 77.19 g; białko zwierzęce: 48.53 g; białko roślinne: 28.52 g; Tłuszcz: 41.21 g; Węglowodany ogółem: 289.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.22 g; Sód: 2435.94 mg; Potas: 4451.31 mg; Wapń: 536.61 mg; Fosfor: 1285.48 mg; Błonnik pokarmowy: 25.92 g; suma cukrów prostych: 70.97 g; Woda: 1192.72 g; Popiół: 17.18 g;		
poniedziałek 2026-05-11 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 50g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka gotowana 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos koperkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Brokuły parowane 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 250g, 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 40g, Sałata 10g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2206.92 kcal; Energia: 9240.62 kJ; Białko ogółem: 93.76 g; białko zwierzęce: 56.18 g; białko roślinne: 37.39 g; Tłuszcz: 53.14 g; Węglowodany ogółem: 366.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.28 g; Sód: 3224.06 mg; Potas: 5201.07 mg; Wapń: 663.57 mg; Fosfor: 1606.85 mg; Błonnik pokarmowy: 33.60 g; suma cukrów prostych: 76.92 g; Woda: 1357.17 g; Popiół: 21.30 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Pośilek nocny
poniedziałek 2026-05-11		
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 krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka gotowana 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos koperkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 250g , Bukiet jarzyn 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por , Serek kanapkowy 50g (MLEKO, LAKTOZA), Ogórek zielony 60g , Mix салат 10g , Herbata bez cukru 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1850.78 kcal; Energia: 7744.19 kJ; Białko ogółem: 86.39 g; białko zwierzęce: 54.09 g; białko roślinne: 32.16 g; Tłuszcz: 46.06 g; Węglowodany ogółem: 301.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.13 g; Sód: 2387.63 mg; Potas: 4984.74 mg; Wapń: 573.68 mg; Fosfor: 1466.57 mg; Błonnik pokarmowy: 33.65 g; suma cukrów prostych: 62.89 g; Woda: 1386.11 g; Popiół: 18.92 g;		
wtorek 2026-05-12		
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 z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 130g , Indyk sztuka mięsa duszona 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, 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: Chrupki kukurydziane 30g 1Por (ORZECHY, ŻYTO),	Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por , Hummus 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1619.25 kcal; Energia: 6773.36 kJ; Białko ogółem: 60.80 g; białko zwierzęce: 31.11 g; białko roślinne: 25.79 g; Tłuszcz: 56.56 g; Węglowodany ogółem: 236.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.27 g; Sód: 2332.44 mg; Potas: 3133.77 mg; Wapń: 705.41 mg; Fosfor: 1121.61 mg; Błonnik pokarmowy: 24.78 g; suma cukrów prostych: 35.67 g; Woda: 888.32 g; Popiół: 15.08 g;		
wtorek 2026-05-12		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO), Bulka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por , Schab maryny 20g , Ser żółty 20g (MLEKO), Pomidor 50g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi 150g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 200g , Indyk sztuka mięsa duszona 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, 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: Chrupki kukurydziane 30g 1Por (ORZECHY, ŻYTO),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por , Hummus 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1824.49 kcal; Energia: 7633.56 kJ; Białko ogółem: 65.63 g; białko zwierzęce: 31.28 g; białko roślinne: 30.46 g; Tłuszcz: 58.94 g; Węglowodany ogółem: 281.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.01 g; Sód: 2955.52 mg; Potas: 3822.91 mg; Wapń: 641.13 mg; Fosfor: 1269.18 mg; Błonnik pokarmowy: 29.01 g; suma cukrów prostych: 42.17 g; Woda: 1042.57 g; Popiół: 17.92 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-05-13 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Kakao 250ml (MLEKO), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Twarożek 30g (MLEKO, LAKTOZA), Szyunka z indyka 25g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Jabłko 150g,	Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet wieprzowy 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pomidorowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 130g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Pasta rybna z łososia z koperkiem 50g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), Papryka 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1978.30 kcal; Energia: 8286.27 kJ; Białko ogółem: 77.45 g; białko zwierzęce: 49.59 g; białko roślinne: 27.72 g; Tłuszcz: 83.37 g; Węglowodany ogółem: 255.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.61 g; Sód: 2190.64 mg; Potas: 3851.61 mg; Wapń: 590.91 mg; Fosfor: 1377.73 mg; Błonnik pokarmowy: 27.78 g; suma cukrów prostych: 54.14 g; Woda: 1308.84 g; Popiół: 16.73 g;		
środa 2026-05-13 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), Szyunka z indyka 25g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Jabłko 150g,	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet wieprzowy 110g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pomidorowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 250g, Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 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: 2438.44 kcal; Energia: 10212.96 kJ; Białko ogółem: 91.32 g; białko zwierzęce: 54.55 g; białko roślinne: 36.57 g; Tłuszcz: 101.63 g; Węglowodany ogółem: 322.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.49 g; Sód: 2785.53 mg; Potas: 4508.55 mg; Wapń: 645.88 mg; Fosfor: 1665.55 mg; Błonnik pokarmowy: 35.78 g; suma cukrów prostych: 56.27 g; Woda: 1437.32 g; Popiół: 20.14 g;		
środa 2026-05-13 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 koperkowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet drobiowy 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Sos pomidorowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 130g, 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: 1662.32 kcal; Energia: 6959.48 kJ; Białko ogółem: 73.25 g; białko zwierzęce: 49.67 g; białko roślinne: 23.43 g; Tłuszcz: 66.27 g; Węglowodany ogółem: 209.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.95 g; Sód: 1368.78 mg; Potas: 3217.52 mg; Wapń: 446.03 mg; Fosfor: 1129.54 mg; Błonnik pokarmowy: 18.72 g; suma cukrów prostych: 45.06 g; Woda: 1104.49 g; Popiół: 12.24 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-14 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3		
Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Schab maryny 40g, Pomidor 50g, Herbata 200ml, Kakao 200ml (MLEKO), II Śniadanie: Kiwi 150g,	Zupa barszcz czerwony z fasolą Jaś 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka duszona 70g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Szpinak gotowany 50g (MLEKO), Surówka z marchewki i selera 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 130g (GLUTEN), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe SANTE 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Serek włoski 50g (MLEKO), Ogórek zielony 50g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1483.08 kcal; Energia: 6205.19 kJ; Białko ogółem: 61.20 g; białko zwierzęce: 31.75 g; białko roślinne: 28.32 g; Tłuszcz: 44.52 g; Węglowodany ogółem: 233.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.35 g; Sód: 1228.85 mg; Potas: 3051.30 mg; Wapń: 544.51 mg; Fosfor: 1114.89 mg; Błonnik pokarmowy: 27.74 g; suma cukrów prostych: 37.13 g; Woda: 860.73 g; Popiół: 12.49 g;		
czwartek 2026-05-14 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), Pierś z kurczaka duszona 90g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Szpinak gotowany 65g (MLEKO), Surówka z marchewki i selera 65g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), 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: 1790.84 kcal; Energia: 7494.97 kJ; Białko ogółem: 72.74 g; białko zwierzęce: 38.16 g; białko roślinne: 33.45 g; Tłuszcz: 51.67 g; Węglowodany ogółem: 287.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.92 g; Sód: 1730.56 mg; Potas: 3557.22 mg; Wapń: 663.33 mg; Fosfor: 1388.52 mg; Błonnik pokarmowy: 33.45 g; suma cukrów prostych: 45.90 g; Woda: 988.53 g; Popiół: 15.19 g;		
czwartek 2026-05-14 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), Pierś z kurczaka duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Szpinak gotowany 75g (MLEKO), Surówka z marchewki i selera 75g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), 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: 2250.13 kcal; Energia: 9417.68 kJ; Białko ogółem: 87.23 g; białko zwierzęce: 42.62 g; białko roślinne: 43.25 g; Tłuszcz: 66.46 g; Węglowodany ogółem: 363.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.10 g; Sód: 2201.35 mg; Potas: 4108.43 mg; Wapń: 734.99 mg; Fosfor: 1688.60 mg; Błonnik pokarmowy: 42.70 g; suma cukrów prostych: 48.79 g; Woda: 1084.31 g; Popiół: 18.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-14 Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Bulka 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), Pierś z kurczaka duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Szpinak gotowany 75g (MLEKO), Surówka z marchewki i selera 75g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), 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: 2066.08 kcal; Energia: 8647.52 kJ; Białko ogółem: 87.09 g; białko zwierzęce: 48.07 g; białko roślinne: 37.70 g; Tłuszcz: 63.02 g; Węglowodany ogółem: 320.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.19 g; Sód: 2018.52 mg; Potas: 4112.52 mg; Wapń: 930.42 mg; Fosfor: 1698.62 mg; Błonnik pokarmowy: 37.80 g; suma cukrów prostych: 48.66 g; Woda: 1211.67 g; Popiół: 18.00 g;		
piątek 2026-05-15 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 lanym ciastem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz panierowany 70g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 130g, Mizeria z ogórka zielonego z jogurtem naturalnym 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), 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: 1412.62 kcal; Energia: 5914.57 kJ; Białko ogółem: 58.38 g; białko zwierzęce: 34.10 g; białko roślinne: 21.95 g; Tłuszcz: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 225.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.83 g; Sód: 2098.16 mg; Potas: 3418.62 mg; Wapń: 449.36 mg; Fosfor: 1013.16 mg; Błonnik pokarmowy: 19.17 g; suma cukrów prostych: 52.92 g; Woda: 946.88 g; Popiół: 14.89 g;		
piątek 2026-05-15 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), Bulka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Kurczak gotowany 25g (SELER, GORCZYCA), Serek waniliowy 30g (MLEKO, LAKTOZA), Papryka 50g, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa brokułowa z lanym ciastem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz panierowany 90g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 200g, Mizeria z ogórka zielonego z jogurtem naturalnym 130g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), 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: 1923.96 kcal; Energia: 8054.86 kJ; Białko ogółem: 75.40 g; białko zwierzęce: 43.52 g; białko roślinne: 31.74 g; Tłuszcz: 50.59 g; Węglowodany ogółem: 311.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.81 g; Sód: 2815.32 mg; Potas: 4052.40 mg; Wapń: 537.34 mg; Fosfor: 1225.31 mg; Błonnik pokarmowy: 24.54 g; suma cukrów prostych: 68.97 g; Woda: 1168.10 g; Popiół: 18.34 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-15		
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 lanym ciastem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 250g, Mizeria z ogórka zielonego z jogurtem naturalnym 130g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), 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: 2365.36 kcal; Energia: 9903.86 kJ; Białko ogółem: 88.73 g; białko zwierzęce: 48.01 g; białko roślinne: 40.53 g; Tłuszcz: 64.98 g; Węglowodany ogółem: 383.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.18 g; Sód: 3473.32 mg; Potas: 4694.05 mg; Wapń: 634.99 mg; Fosfor: 1509.40 mg; Błonnik pokarmowy: 32.04 g; suma cukrów prostych: 73.74 g; Woda: 1309.68 g; Popiół: 21.93 g;		
piątek 2026-05-15		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Zupa mleczna z kaszą manną 200ml (MLEKO, GLUTEN), Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Kurczak gotowany 40g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa brokułowa z lanym ciastem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz parowany 70g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 130g, Cukinia duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt (GLUTEN, JAJA),	Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Szynka dębowa drobiowa 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1491.64 kcal; Energia: 6242.70 kJ; Białko ogółem: 65.34 g; białko zwierzęce: 40.25 g; białko roślinne: 22.75 g; Tłuszcz: 42.91 g; Węglowodany ogółem: 223.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.20 g; Sód: 2328.65 mg; Potas: 3582.20 mg; Wapń: 423.71 mg; Fosfor: 1056.77 mg; Błonnik pokarmowy: 16.55 g; suma cukrów prostych: 52.47 g; Woda: 907.22 g; Popiół: 14.28 g;		
piątek 2026-05-15		
Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Kurczak gotowany 25g (SELER, GORCZYCA), Serek waniliowy 30g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, II Śniadanie: Banan 150g,	Zupa brokułowa z lanym ciastem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dorsz parowany 90g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 200g, Cukinia duszona 130g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Szynka dębowa drobiowa 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2003.32 kcal; Energia: 8385.55 kJ; Białko ogółem: 81.28 g; białko zwierzęce: 50.02 g; białko roślinne: 31.12 g; Tłuszcz: 57.46 g; Węglowodany ogółem: 309.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.23 g; Sód: 2997.76 mg; Potas: 4288.86 mg; Wapń: 536.31 mg; Fosfor: 1299.52 mg; Błonnik pokarmowy: 23.70 g; suma cukrów prostych: 69.99 g; Woda: 1118.66 g; Popiół: 17.65 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-05-16 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, ŻYTO), Sos pieczarkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 200g, 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: 1596.36 kcal; Energia: 6694.07 kJ; Białko ogółem: 70.87 g; białko zwierzęce: 42.01 g; białko roślinne: 28.72 g; Tłuszcz: 41.54 g; Węglowodany ogółem: 258.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.42 g; Sód: 2201.28 mg; Potas: 3621.83 mg; Wapń: 597.70 mg; Fosfor: 1243.17 mg; Błonnik pokarmowy: 27.52 g; suma cukrów prostych: 52.49 g; Woda: 1091.51 g; Popiół: 15.59 g;		
sobota 2026-05-16 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, Szyunka 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, ŻYTO), Sos pieczarkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 250g, 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: 2063.14 kcal; Energia: 8651.68 kJ; Białko ogółem: 87.58 g; białko zwierzęce: 49.36 g; białko roślinne: 38.02 g; Tłuszcz: 55.93 g; Węglowodany ogółem: 333.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.01 g; Sód: 2854.96 mg; Potas: 4358.31 mg; Wapń: 714.64 mg; Fosfor: 1567.23 mg; Błonnik pokarmowy: 35.93 g; suma cukrów prostych: 57.90 g; Woda: 1252.47 g; Popiół: 19.40 g;		
sobota 2026-05-16 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, Szyunka 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, ŻYTO), Sos szpinakowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 130g, 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: 1485.98 kcal; Energia: 6232.50 kJ; Białko ogółem: 64.12 g; białko zwierzęce: 37.86 g; białko roślinne: 26.12 g; Tłuszcz: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 242.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.20 g; Sód: 1485.56 mg; Potas: 3376.44 mg; Wapń: 421.64 mg; Fosfor: 908.01 mg; Błonnik pokarmowy: 19.38 g; suma cukrów prostych: 56.84 g; Woda: 900.65 g; Popiół: 12.95 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-05-17 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3		
Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Szynka z indyka 40g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Kawa zbożowa 200ml (MLEKO, GLUTEN, 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), Ziemniaki gotowane 130g, Kapusta czerwona gotowana 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Pudding 125g 1szt,	Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiewka 50g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1431.68 kcal; Energia: 5988.18 kJ; Białko ogółem: 54.44 g; białko zwierzęce: 34.04 g; białko roślinne: 20.26 g; Tłuszcz: 50.51 g; Węglowodany ogółem: 207.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.44 g; Sód: 1431.03 mg; Potas: 2790.10 mg; Wapń: 529.58 mg; Fosfor: 926.39 mg; Błonnik pokarmowy: 20.81 g; suma cukrów prostych: 53.58 g; Woda: 1015.39 g; Popiół: 11.96 g;		
niedziela 2026-05-17 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, Kapusta czerwona gotowana 130g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Pudding 125g 1szt,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiewka 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1752.06 kcal; Energia: 7331.02 kJ; Białko ogółem: 67.48 g; białko zwierzęce: 42.50 g; białko roślinne: 24.84 g; Tłuszcz: 61.15 g; Węglowodany ogółem: 255.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.78 g; Sód: 2046.58 mg; Potas: 3528.32 mg; Wapń: 661.70 mg; Fosfor: 1226.39 mg; Błonnik pokarmowy: 25.57 g; suma cukrów prostych: 62.55 g; Woda: 1228.64 g; Popiół: 15.48 g;		
niedziela 2026-05-17 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, Kapusta czerwona gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Pudding 125g 1szt,	Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Pasta twarogowa z koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiewka 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2183.81 kcal; Energia: 9138.56 kJ; Białko ogółem: 79.68 g; białko zwierzęce: 45.71 g; białko roślinne: 33.77 g; Tłuszcz: 76.56 g; Węglowodany ogółem: 323.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.60 g; Sód: 2618.65 mg; Potas: 4165.03 mg; Wapń: 725.10 mg; Fosfor: 1482.97 mg; Błonnik pokarmowy: 33.58 g; suma cukrów prostych: 64.87 g; Woda: 1355.55 g; Popiół: 18.77 g;		
niedziela 2026-05-17 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, 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: 1463.39 kcal; Energia: 6128.59 kJ; Białko ogółem: 56.01 g; białko zwierzęce: 33.27 g; białko roślinne: 20.40 g; Tłuszcz: 53.10 g; Węglowodany ogółem: 206.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.60 g; Sód: 1301.39 mg; Potas: 2700.48 mg; Wapń: 578.75 mg; Fosfor: 966.97 mg; Błonnik pokarmowy: 18.95 g; suma cukrów prostych: 44.38 g; Woda: 963.13 g; Popiół: 11.46 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-05-18 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO), Płatki kukurydziane 20g (ORZECHY), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Szynka dębowa drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA), Serek śmietankowy w plastarach naturalny 20g, Papryka 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Pomarańcza 150g,	zupa botwinka 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 300g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Herbatniki 14g 1szt,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Ser żółty 40g (MLEKO), Ogórek zielony 90g, Mix sałat 10g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1793.91 kcal; Energia: 7515.35 kJ; Białko ogółem: 56.34 g; białko zwierzęce: 27.34 g; białko roślinne: 28.86 g; Tłuszcz: 48.71 g; Węglowodany ogółem: 305.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.27 g; Sód: 2359.06 mg; Potas: 3015.26 mg; Wapń: 966.37 mg; Fosfor: 1265.93 mg; Błonnik pokarmowy: 27.02 g; suma cukrów prostych: 74.78 g; Woda: 1083.74 g; Popiół: 15.30 g;		
poniedziałek 2026-05-18 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Płatki kukurydziane 20g (ORZECHY), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Szynka dębowa drobiowa 30g (., SELER, GORCZYCA), Serek śmietankowy w plastarach naturalny 20g, Papryka 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Pomarańcza 150g,	zupa botwinka 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 350g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Herbatniki 14g 2szt,	Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Ser żółty 50g (MLEKO), Ogórek zielony 90g, Mix sałat 10g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2338.39 kcal; Energia: 9796.78 kJ; Białko ogółem: 72.86 g; białko zwierzęce: 34.09 g; białko roślinne: 38.58 g; Tłuszcz: 66.80 g; Węglowodany ogółem: 391.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.42 g; Sód: 3139.89 mg; Potas: 3586.25 mg; Wapń: 1147.14 mg; Fosfor: 1634.22 mg; Błonnik pokarmowy: 34.82 g; suma cukrów prostych: 87.08 g; Woda: 1204.42 g; Popiół: 18.94 g;		
poniedziałek 2026-05-18 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Płatki kukurydziane 15g (ORZECHY), Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Szynka dębowa drobiowa 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 100g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Banan 150g,	zupa botwinka 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 250g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Herbatniki 14g 1szt,	Baton pszenny 60g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Serek kanapkowy 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 90g, Sałata 10g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1634.86 kcal; Energia: 6848.97 kJ; Białko ogółem: 49.87 g; białko zwierzęce: 24.33 g; białko roślinne: 25.39 g; Tłuszcz: 39.42 g; Węglowodany ogółem: 286.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.27 g; Sód: 1767.01 mg; Potas: 3353.52 mg; Wapń: 525.12 mg; Fosfor: 933.37 mg; Błonnik pokarmowy: 20.00 g; suma cukrów prostych: 82.07 g; Woda: 950.81 g; Popiół: 12.38 g;		
poniedziałek 2026-05-18 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO), Płatki kukurydziane 20g (ORZECHY), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Szynka dębowa drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA), Serek śmietankowy w plastarach naturalny 20g, Pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 150g,	zupa botwinka 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 300g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Herbatniki 14g 1szt,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 10g/szt 1Por, Serek kanapkowy 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 90g, Sałata 10g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1850.46 kcal; Energia: 7754.94 kJ; Białko ogółem: 51.39 g; białko zwierzęce: 23.25 g; białko roślinne: 28.00 g; Tłuszcz: 43.17 g; Węglowodany ogółem: 335.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.06 g; Sód: 2091.64 mg; Potas: 3604.49 mg; Wapń: 643.70 mg; Fosfor: 1089.69 mg; Błonnik pokarmowy: 25.64 g; suma cukrów prostych: 94.07 g; Woda: 1034.84 g; Popiół: 14.51 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-05-18 Dieta: CHORZÓW DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Płatki kukurydziane 20g (ORZECHY), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por, Szyńska dębowa drobiowa 30g (., SELER, GORCZYCA), Serek śmietankowy w plastarach naturalny 20g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 150g,	zupa botwinka 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 350g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Herbatniki 14g 2szt,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por, Serek kanapkowy 60g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 90g, Sałata 10g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2372.24 kcal; Energia: 9942.67 kJ; Białko ogółem: 66.15 g; białko zwierzęce: 29.20 g; białko roślinne: 36.75 g; Tłuszcz: 58.20 g; Węglowodany ogółem: 422.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.30 g; Sód: 2857.50 mg; Potas: 3998.88 mg; Wapń: 774.37 mg; Fosfor: 1400.39 mg; Błonnik pokarmowy: 32.41 g; suma cukrów prostych: 107.61 g; Woda: 1105.66 g; Popiół: 17.69 g;		
poniedziałek 2026-05-18 Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), Płatki kukurydziane 20g (ORZECHY), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Szyńska dębowa drobiowa 30g (., SELER, GORCZYCA), Serek śmietankowy w plastarach naturalny 20g, Papryka 70g, Herbata bez cukru 250ml, II Śniadanie: Pomarańcza 150g,	zupa botwinka 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet drobiowy 110g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Sos koperkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Mix sałat z sosem vinegrette 50g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 250g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jabłko 150g,	Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Serek kanapkowy 60g (MLEKO, LAKTOZA), Ogórek zielony 60g, Mix sałat 10g, Herbata bez cukru 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1946.13 kcal; Energia: 8148.38 kJ; Białko ogółem: 77.08 g; białko zwierzęce: 45.34 g; białko roślinne: 31.60 g; Tłuszcz: 61.78 g; Węglowodany ogółem: 301.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.19 g; Sód: 2668.96 mg; Potas: 4716.60 mg; Wapń: 620.45 mg; Fosfor: 1514.95 mg; Błonnik pokarmowy: 35.40 g; suma cukrów prostych: 45.75 g; Woda: 1433.47 g; Popiół: 18.56 g;		
wtorek 2026-05-19 Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3		
Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Szyńska piastowska 40g, Pomidor 50g, Kakao 200ml (MLEKO), Herbata 200ml, II Śniadanie: Mandarynka 150g,	Zupa jarzynowa z soczewicą i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza jęczmienna gotowana 130g (GLUTEN), Gulasz wołowy 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Surówka z młodej kapusty 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Surówka z młodej kapusty 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe SANTE 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1440.14 kcal; Energia: 5940.83 kJ; Białko ogółem: 51.01 g; białko zwierzęce: 23.79 g; białko roślinne: 25.93 g; Tłuszcz: 52.45 g; Węglowodany ogółem: 212.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.57 g; Sód: 878.24 mg; Potas: 2410.72 mg; Wapń: 447.15 mg; Fosfor: 882.52 mg; Błonnik pokarmowy: 24.98 g; suma cukrów prostych: 44.48 g; Woda: 736.02 g; Popiół: 9.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-05-20		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 2-3		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml (MLEKO), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Dżem 25g 1szt, Herbata 200ml, II Śniadanie: Pomarańcza 150g,	Zupa minestrone z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka pieczona 70g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Fasolka szparagowa parowana 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 130g, Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Baton pszenny 30g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Schab maryny 40g, Papryka 90g, Sałata 10g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1425.67 kcal; Energia: 5965.34 kJ; Białko ogółem: 50.04 g; białko zwierzęce: 22.30 g; białko roślinne: 27.60 g; Tłuszcz: 36.26 g; Węglowodany ogółem: 243.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.04 g; Sód: 1291.35 mg; Potas: 2783.48 mg; Wapń: 451.03 mg; Fosfor: 807.06 mg; Błonnik pokarmowy: 22.53 g; suma cukrów prostych: 57.63 g; Woda: 942.90 g; Popiół: 11.98 g;		
środa 2026-05-20		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 4-9		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (MLEKO), Pieczywo graham 30g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 10g/szt 1Por, Twarożek 30g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 2szt, Herbata 250ml, II Śniadanie: Pomarańcza 150g,	Zupa minestrone z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka pieczona 90g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Fasolka szparagowa parowana 130g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por, Schab maryny 40g, Papryka 90g, Sałata 10g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1763.99 kcal; Energia: 7380.91 kJ; Białko ogółem: 66.97 g; białko zwierzęce: 33.75 g; białko roślinne: 33.08 g; Tłuszcz: 42.58 g; Węglowodany ogółem: 302.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.08 g; Sód: 1772.20 mg; Potas: 3543.57 mg; Wapń: 583.47 mg; Fosfor: 1131.19 mg; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; suma cukrów prostych: 73.11 g; Woda: 1138.46 g; Popiół: 15.27 g;		
środa 2026-05-20		
Dieta: CHORZÓW DIETA PODSTAWOWA 10-18		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO), Pieczywo graham 60g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 15g/szt 1Por, Twarożek 30g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 2szt, Herbata 250ml, II Śniadanie: Pomarańcza 150g,	Zupa minestrone z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka pieczona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Fasolka szparagowa parowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 250g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 15g/szt 1Por, Schab maryny 50g, Papryka 90g, Sałata 10g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2151.19 kcal; Energia: 9002.53 kJ; Białko ogółem: 78.98 g; białko zwierzęce: 37.76 g; białko roślinne: 41.02 g; Tłuszcz: 55.25 g; Węglowodany ogółem: 365.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.10 g; Sód: 2315.81 mg; Potas: 4181.19 mg; Wapń: 681.24 mg; Fosfor: 1388.42 mg; Błonnik pokarmowy: 36.37 g; suma cukrów prostych: 77.66 g; Woda: 1280.75 g; Popiół: 18.48 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Chorzów - dziecięcy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-05-20		
Dieta: CHORZÓW DIETA UBOGOENERGETYCZNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO), Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por , Twarożek 30g (MLEKO, LAKTOZA), Szyńka z indyka 25g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 70g , Herbata bez cukru 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 150g ,	Zupa minestrone z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka pieczona 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Fasolka szparagowa parowana 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 250g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Pieczywo graham 80g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g/szt 1Por , Schab maryny 50g , Papryka 60g , Sałata 10g , Herbata bez cukru 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1595.73 kcal; Energia: 6674.25 kJ; Białko ogółem: 72.59 g; białko zwierzęce: 40.80 g; białko roślinne: 31.65 g; Tłuszcz: 41.41 g; Węglowodany ogółem: 261.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.47 g; Sód: 2311.28 mg; Potas: 4166.15 mg; Wapń: 620.74 mg; Fosfor: 1303.94 mg; Błonnik pokarmowy: 32.70 g; suma cukrów prostych: 44.34 g; Woda: 1276.48 g; Popiół: 17.03 g;		

Dietetyk

.....