

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-05-11 poniedziałek	Śniadanie II ŚN Obiad PD Kolacja	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)						
		Fasolowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 130 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z indyka b/s b/k 100 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)			Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)			
		Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
Wartość energetyczna: 2093.73 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 330.37 g; W tym cukry: 69.40 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 1954.04 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 47.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 308.31 g; W tym cukry: 65.92 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2086.39 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 316.45 g; W tym cukry: 41.73 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2660.05 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 411.20 g; W tym cukry: 80.45 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 1434.44 kcal; Białko ogółem: 73.14 g; Tłuszcz: 37.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 209.21 g; W tym cukry: 28.88 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 1827.67 kcal; Białko ogółem: 85.04 g; Tłuszcz: 40.17 g; Kw. tł. nasy.: 8.56 g; Węglowodany ogółem: 294.75 g; W tym cukry: 42.48 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2237.31 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 69.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 331.54 g; W tym cukry: 69.13 g; Sól: 6.55 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska		
2026-05-12 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
		II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 30 g	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)				
		Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem drobnobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem drobnobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Szynka wieprzowa pieczona 130 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem drobnobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ,</u>) Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem drobnobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Galaretko o smaku truskawkowym 150 g				
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	Wartość energetyczna: 2163.05 kcal; Białko ogółem: 90.68 g; Tłuszcz: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 314.80 g; W tym cukry: 61.14 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2052.08 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 47.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 315.16 g; W tym cukry: 59.36 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2226.70 kcal; Białko ogółem: 117.79 g; Tłuszcz: 63.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 312.12 g; W tym cukry: 43.80 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2622.00 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz: 72.39 g; Kw. tł. nasy.: 40.04 g; Węglowodany ogółem: 396.67 g; W tym cukry: 67.17 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 1573.76 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 37.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 223.27 g; W tym cukry: 29.86 g; Sól: 4.35 g;	Wartość energetyczna: 1933.51 kcal; Białko ogółem: 85.16 g; Tłuszcz: 40.56 g; Kw. tł. nasy.: 9.31 g; Węglowodany ogółem: 316.71 g; W tym cukry: 45.16 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2162.01 kcal; Białko ogółem: 82.18 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 334.90 g; W tym cukry: 63.86 g; Sól: 5.28 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-05-13 środa	Śniadanie II ŚN Obiad PD Kolejca	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)					
		Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem*-dieta b/brokula i kalafiora 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet mielony drobiowy 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem*-dieta b/brokula i kalafiora 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* b/brokula i kalafiora 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 150 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL,</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt					
	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (fosoś) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (fosoś) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (fosoś) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (fosoś) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (fosoś) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
	Wartość energetyczna: 2213.78 kcal; Białko ogółem: 88.09 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 306.28 g; W tym cukry: 52.51 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 1952.49 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 292.13 g; W tym cukry: 53.92 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2081.21 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 294.73 g; W tym cukry: 54.08 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2718.07 kcal; Białko ogółem: 107.36 g; Tłuszcz: 89.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 390.77 g; W tym cukry: 95.71 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 1494.15 kcal; Białko ogółem: 75.09 g; Tłuszcz: 45.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 204.47 g; W tym cukry: 24.29 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2012.01 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; Węglowodany ogółem: 288.76 g; W tym cukry: 43.43 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 1984.86 kcal; Białko ogółem: 79.29 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 286.35 g; W tym cukry: 54.24 g; Sól: 6.86 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska		
2026-05-14 czwartek	Śniadanie II SN	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
				Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt				
		Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami i ciecierzycą* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		
	Wartość energetyczna: 2218.25 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 316.98 g; W tym cukry: 60.56 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2007.55 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 52.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 294.15 g; W tym cukry: 52.73 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2154.00 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 311.86 g; W tym cukry: 55.54 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2753.12 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 83.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 425.74 g; W tym cukry: 109.94 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 1532.79 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 42.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 203.98 g; W tym cukry: 23.18 g; Sól: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 1888.14 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 42.15 g; Kw. tł. nasy.: 8.12 g; Węglowodany ogółem: 298.67 g; W tym cukry: 38.08 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2091.84 kcal; Białko ogółem: 66.27 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 319.34 g; W tym cukry: 59.14 g; Sól: 5.90 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-05-15 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		II SN		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
2026-05-15 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Mintaj panierowany kostka 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)				
2026-05-15 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		Wartość energetyczna: 2132.21 kcal; Białko ogółem: 69.78 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 334.37 g; W tym cukry: 89.37 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2050.57 kcal; Białko ogółem: 81.34 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 322.72 g; W tym cukry: 84.46 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2216.30 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 297.23 g; W tym cukry: 45.71 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2632.58 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 421.62 g; W tym cukry: 112.54 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 1548.23 kcal; Białko ogółem: 78.31 g; Tłuszcz: 45.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 215.17 g; W tym cukry: 36.79 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 1986.22 kcal; Białko ogółem: 81.92 g; Tłuszcz: 46.88 g; Kw. tł. nasy.: 9.46 g; Węglowodany ogółem: 323.79 g; W tym cukry: 69.03 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2132.21 kcal; Białko ogółem: 69.78 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 334.37 g; W tym cukry: 89.37 g; Sól: 6.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-05-16 sobota	Śniadanie II SN Obiad PD Kolacja	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt			
		Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JA.</u>) Sos z białych warzyw 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JA.</u>) Sos z białych warzyw 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml			
	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
	Wartość energetyczna: 2092.07 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 296.80 g; W tym cukry: 59.91 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2026.84 kcal; Białko ogółem: 83.19 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 293.41 g; W tym cukry: 55.29 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 1980.45 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 280.31 g; W tym cukry: 37.71 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2502.45 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 383.49 g; W tym cukry: 97.62 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 1568.50 kcal; Białko ogółem: 74.92 g; Tłuszcz: 54.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 205.75 g; W tym cukry: 25.66 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 1782.37 kcal; Białko ogółem: 86.50 g; Tłuszcz: 37.71 g; Kw. tł. nasy.: 7.89 g; Węglowodany ogółem: 286.96 g; W tym cukry: 41.09 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2078.89 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 316.07 g; W tym cukry: 57.70 g; Sól: 7.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-05-17, niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JEJCZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g			
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udko gotowane 1szt. 0,5 [Por] x 210 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SOJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SOJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		Wartość energetyczna: 2409.00 kcal; Białko ogółem: 121.60 g; Tłuszcz: 95.70 g; Kw. tł. nasy.: 42.17 g; Węglowodany ogółem: 279.58 g; W tym cukry: 51.88 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2298.22 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Tłuszcz: 76.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 294.31 g; W tym cukry: 58.96 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2512.18 kcal; Białko ogółem: 135.60 g; Tłuszcz: 100.94 g; Kw. tł. nasy.: 45.30 g; Węglowodany ogółem: 288.56 g; W tym cukry: 40.62 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2838.18 kcal; Białko ogółem: 135.82 g; Tłuszcz: 101.84 g; Kw. tł. nasy.: 45.46 g; Węglowodany ogółem: 362.07 g; W tym cukry: 72.26 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 1581.50 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 50.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 206.65 g; W tym cukry: 29.33 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2136.28 kcal; Białko ogółem: 111.25 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 286.18 g; W tym cukry: 44.63 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2285.13 kcal; Białko ogółem: 68.57 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kw. tł. nasy.: 37.83 g; Węglowodany ogółem: 342.12 g; W tym cukry: 55.29 g; Sól: 5.35 g;

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska		
2026-05-18 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
		II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)						
		Obiad	Kapuśniak z kapusty białej* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kluski na parze z masłem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski na parze z masłem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Podudzie z kurczaka gotowane 150 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kluski na parze z masłem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 150 g Podudzie z kurczaka gotowane 150 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana* (bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Podudzie z kurczaka gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kluski na parze z masłem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD	Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)						
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	Wartość energetyczna: 2207.71 kcal; Białko ogółem: 78.23 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 348.52 g; W tym cukry: 74.82 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2154.91 kcal; Białko ogółem: 78.18 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 346.12 g; W tym cukry: 69.05 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 2314.83 kcal; Białko ogółem: 115.39 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 300.70 g; W tym cukry: 35.78 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2639.20 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 426.14 g; W tym cukry: 79.64 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 1779.80 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 215.97 g; W tym cukry: 25.01 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 2166.95 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 311.98 g; W tym cukry: 39.79 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2313.69 kcal; Białko ogółem: 75.29 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 348.64 g; W tym cukry: 75.05 g; Sól: 7.10 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-05-19 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z selera, jabłka i marchewki z olejem droбно tarta 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z selera, jabłka i marchewki z olejem droбно tarta 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z selera, jabłka i marchewki z olejem droбно tarta 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z selera, jabłka i marchewki z olejem droбно tarta 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
	Wartość energetyczna: 2477.59 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 345.64 g; W tym cukry: 54.00 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2109.15 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 57.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 323.41 g; W tym cukry: 53.11 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2676.83 kcal; Białko ogółem: 120.17 g; Tłuszcz: 101.78 g; Kw. tł. nasy.: 40.26 g; Węglowodany ogółem: 346.75 g; W tym cukry: 34.49 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 3168.29 kcal; Białko ogółem: 127.98 g; Tłuszcz: 107.17 g; Kw. tł. nasy.: 41.60 g; Węglowodany ogółem: 447.10 g; W tym cukry: 73.23 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 1634.39 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 233.24 g; W tym cukry: 23.56 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 1899.97 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 39.95 g; Kw. tł. nasy.: 7.90 g; Węglowodany ogółem: 308.92 g; W tym cukry: 41.01 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2349.74 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 342.49 g; W tym cukry: 55.31 g; Sól: 6.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbożacna	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-05-20 środa	Śniadanie II SN Obiad PD Kolejca	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
				Jabłko 1 szt 1 szt	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)			
		Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet drobiowy panierowany 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko sadzone kl M 2 szt (<u>JAJ, MLE</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Galaretki o smaku brzoskwiowym 150 g			
		Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
Wartość energetyczna: 2381.03 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 335.84 g; W tym cukry: 83.18 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2135.41 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 318.75 g; W tym cukry: 84.99 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 1907.89 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 52.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 277.99 g; W tym cukry: 38.82 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2871.90 kcal; Białko ogółem: 112.47 g; Tłuszcz: 85.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 423.81 g; W tym cukry: 114.17 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 1596.07 kcal; Białko ogółem: 85.87 g; Tłuszcz: 47.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 215.64 g; W tym cukry: 36.01 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 1917.00 kcal; Białko ogółem: 81.25 g; Tłuszcz: 45.83 g; Kw. tł. nasy.: 9.37 g; Węglowodany ogółem: 307.81 g; W tym cukry: 54.23 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2219.25 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 42.98 g; Węglowodany ogółem: 315.93 g; W tym cukry: 82.67 g; Sól: 6.27 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbożacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-05-21 czwartek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce nejdalej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)				
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron peinoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 150 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 180 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, SO2.)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	Wartość energetyczna: 2116.01 kcal; Białko ogółem: 82.72 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 318.19 g; W tym cukry: 64.82 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2006.32 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 48.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 306.91 g; W tym cukry: 53.70 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2187.89 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Tłuszcz: 71.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 299.26 g; W tym cukry: 46.84 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2627.08 kcal; Białko ogółem: 103.02 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 403.66 g; W tym cukry: 88.92 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 1516.65 kcal; Białko ogółem: 86.57 g; Tłuszcz: 38.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 215.30 g; W tym cukry: 24.14 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 1945.13 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 41.69 g; Kw. tł. nasy.: 8.00 g; Węglowodany ogółem: 312.54 g; W tym cukry: 41.02 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2135.02 kcal; Białko ogółem: 58.82 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 352.64 g; W tym cukry: 60.77 g; Sól: 5.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-05-22 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 40 g (MLE,) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 40 g (MLE,) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek 80 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 40 g (MLE,) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek 80 g (MLE,) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 40 g (MLE,) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,)	Ciastka zbożowe z kakao i kawalkami czekolady 25g 1 szt (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ,)			
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR,) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Mintaj panierowany kostka 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR,) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml (SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR,) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL,)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	Wartość energetyczna: 2291.44 kcal; Białko ogółem: 73.15 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 371.41 g; W tym cukry: 117.86 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2205.61 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 54.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 354.69 g; W tym cukry: 111.39 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2363.33 kcal; Białko ogółem: 108.77 g; Tłuszcz: 79.85 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 324.56 g; W tym cukry: 71.91 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2754.31 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 455.19 g; W tym cukry: 143.57 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 1749.72 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 50.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 247.61 g; W tym cukry: 64.15 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 2039.25 kcal; Białko ogółem: 83.65 g; Tłuszcz: 45.90 g; Kw. tł. nasy.: 9.59 g; Węglowodany ogółem: 335.43 g; W tym cukry: 78.93 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2291.44 kcal; Białko ogółem: 73.15 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 371.41 g; W tym cukry: 117.86 g; Sól: 6.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-05-23 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajecznicza (z 2 jajek) kl M 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajecznicza (z 2 jajek) kl M 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
2026-05-23 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, JECZ</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, JECZ</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, JECZ</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 250 g (<u>GLU JECZ, JECZ</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, JECZ</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, JECZ</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD		Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)				
2026-05-23 sobota	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		Wartość energetyczna: 2161.91 kcal; Białko ogółem: 79.93 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 313.84 g; W tym cukry: 58.89 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 1900.77 kcal; Białko ogółem: 77.33 g; Tłuszcz: 48.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 302.73 g; W tym cukry: 60.96 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2124.45 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 314.12 g; W tym cukry: 39.49 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2629.61 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 81.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 402.20 g; W tym cukry: 59.77 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 1426.01 kcal; Białko ogółem: 68.75 g; Tłuszcz: 38.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 212.56 g; W tym cukry: 31.40 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 1873.73 kcal; Białko ogółem: 74.52 g; Tłuszcz: 39.45 g; Kw. tł. nasy.: 8.75 g; Węglowodany ogółem: 318.92 g; W tym cukry: 47.89 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2229.18 kcal; Białko ogółem: 71.90 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 330.24 g; W tym cukry: 63.17 g; Sól: 7.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska		
2026-05-24, niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, ŚOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
		Jabłko 1 szt 1 szt							
		Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kapusta biała gotowana 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kapusta biała gotowana 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet schabowy 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kapusta biała gotowana 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pierogi ukraińskie * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kapusta biała gotowana 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)						
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, ŚOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, ŚOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, ŚOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g, 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, ŚOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
Wartość energetyczna: 2207.84 kcal; Białko ogółem: 93.63 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 309.61 g; W tym cukry: 58.42 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 1966.98 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 282.34 g; W tym cukry: 54.31 g; Sól: 5.57 g;		Wartość energetyczna: 2057.48 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 286.26 g; W tym cukry: 51.19 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2613.59 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 82.24 g; Kw. tł. nasy.: 36.08 g; Węglowodany ogółem: 378.17 g; W tym cukry: 77.91 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 1508.64 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 43.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 194.68 g; W tym cukry: 24.68 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 2177.05 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 287.96 g; W tym cukry: 39.78 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2352.85 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 79.91 g; Kw. tł. nasy.: 39.32 g; Węglowodany ogółem: 330.92 g; W tym cukry: 70.02 g; Sól: 6.27 g;		

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,