

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-04-13 poniedziałek	Śniadanie	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 50g 1 szt ( <u>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 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</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 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 50g 1 szt ( <u>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 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 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	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	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml ( <u>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	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml ( <u>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	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml ( <u>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
		PD	Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</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 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</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 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</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 50g 1 szt ( <u>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 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</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: 2099.13 kcal; Białko ogółem: 84.19 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 334.18 g; W tym cukry: 68.51 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 1933.59 kcal; Białko ogółem: 82.12 g; Tłuszcz: 46.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 306.76 g; W tym cukry: 65.65 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2072.19 kcal; Białko ogółem: 96.14 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 315.51 g; W tym cukry: 40.13 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2639.85 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 409.05 g; W tym cukry: 79.56 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 1303.60 kcal; Białko ogółem: 68.95 g; Tłuszcz: 35.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 183.87 g; W tym cukry: 28.12 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 1822.10 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 39.88 g; Kw. tł. nasy.: 8.56 g; Węglowodany ogółem: 294.01 g; W tym cukry: 42.63 g; Sól: 7.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska
Śniadanie	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 50g 1 szt ( <u>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 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</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 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 50g 1 szt ( <u>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 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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	Brokułowa 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 drobnio 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	Brokułowa 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 drobnio tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa 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 drobnio 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	Brokułowa 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 drobnio tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD			Jabłko 1 szt 1 szt	Galaretko o smaku truskawkowym 150 g			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Papryka świeża 50 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 50g 1 szt ( <u>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 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	Wartość energetyczna: 2196.17 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 324.42 g; W tym cukry: 62.82 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2068.28 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; Tłuszcz: 46.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 319.84 g; W tym cukry: 59.84 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2225.22 kcal; Białko ogółem: 114.53 g; Tłuszcz: 62.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 325.84 g; W tym cukry: 53.02 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2631.98 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 400.85 g; W tym cukry: 68.95 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 1479.56 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 36.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 204.15 g; W tym cukry: 29.86 g; Sól: 3.93 g;	Wartość energetyczna: 1949.71 kcal; Białko ogółem: 85.90 g; Tłuszcz: 40.26 g; Kw. tł. nasy.: 9.30 g; Węglowodany ogółem: 321.39 g; W tym cukry: 45.64 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2195.13 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 61.30 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 344.52 g; W tym cukry: 65.56 g; Sól: 5.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbożacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-04-15 środa	Śniadanie	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 50g 1 szt ( <u>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 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</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 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 50g 1 szt ( <u>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 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 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 truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
2026-04-15 środa	Obiad	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	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml ( <u>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	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml ( <u>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* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml ( <u>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
		PD		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <u>SEL</u> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt			
2026-04-15 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) 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 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) 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	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) 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 50g 1 szt ( <u>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 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) 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: 2219.18 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 310.09 g; W tym cukry: 51.62 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 1943.09 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 53.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 294.79 g; W tym cukry: 51.39 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2067.01 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 293.79 g; W tym cukry: 52.48 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2697.87 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 89.70 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 388.62 g; W tym cukry: 94.82 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 1374.35 kcal; Białko ogółem: 70.01 g; Tłuszcz: 43.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 183.33 g; W tym cukry: 21.28 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2021.44 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 58.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 293.02 g; W tym cukry: 41.34 g; Sól: 7.15 g;

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska		
2026-04-16 czwartek	Śniadanie	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 50g 1 szt ( <u>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 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) 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 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</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 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 50g 1 szt ( <u>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 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tuszc 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 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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	
		II ŚN		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 JEJCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</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 JEJCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE.</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 JEJCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JEJCZ.</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 JEJCZ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g 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 warzywami i ciecierzycą* 400 g ( <u>SEL, GLU JEJCZ.</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 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) 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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tuszc 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 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
Wartość energetyczna: 2292.04 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 76.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 335.17 g; W tym cukry: 63.47 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2100.25 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 52.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 315.65 g; W tym cukry: 57.89 g; Sól: 5.80 g;		Wartość energetyczna: 2208.19 kcal; Białko ogółem: 103.15 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 325.30 g; W tym cukry: 57.74 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2801.31 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 83.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 437.97 g; W tym cukry: 112.86 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 1515.09 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz: 42.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 201.67 g; W tym cukry: 27.86 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 1904.34 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 41.85 g; Kw. tł. nasy.: 8.11 g; Węglowodany ogółem: 303.35 g; W tym cukry: 38.56 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2274.94 kcal; Białko ogółem: 75.97 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 349.33 g; W tym cukry: 62.35 g; Sól: 6.39 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-04-17 piątek	Śniadanie	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 50g 1 szt ( <u>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 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</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 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 50g 1 szt ( <u>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 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 ŚN		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
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> )					
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 50 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 50g 1 szt ( <u>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 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
	Wartość energetyczna: 2127.36 kcal; Białko ogółem: 69.07 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 336.16 g; W tym cukry: 87.05 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2066.77 kcal; Białko ogółem: 82.08 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 327.40 g; W tym cukry: 84.94 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2191.84 kcal; Białko ogółem: 111.67 g; Tłuszcz: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 294.27 g; W tym cukry: 42.68 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2602.13 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 417.45 g; W tym cukry: 110.21 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 1454.03 kcal; Białko ogółem: 75.49 g; Tłuszcz: 44.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 196.05 g; W tym cukry: 36.79 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2002.42 kcal; Białko ogółem: 82.66 g; Tłuszcz: 46.58 g; Kw. tł. nasy.: 9.45 g; Węglowodany ogółem: 328.47 g; W tym cukry: 69.51 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2127.36 kcal; Białko ogółem: 69.07 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 336.16 g; W tym cukry: 87.05 g; Sól: 7.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-04-18 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</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	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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
		II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Mandarynka 1 szt			
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</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 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</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 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</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 50g 1 szt ( <u>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 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</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: 2086.44 kcal; Białko ogółem: 88.06 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 300.08 g; W tym cukry: 59.23 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2043.04 kcal; Białko ogółem: 83.93 g; Tłuszcz: 63.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 298.09 g; W tym cukry: 55.77 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 1955.22 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 59.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 278.84 g; W tym cukry: 36.32 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2441.22 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 373.87 g; W tym cukry: 91.59 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 1474.30 kcal; Białko ogółem: 72.10 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 186.63 g; W tym cukry: 25.66 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 1798.57 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 37.41 g; Kw. tł. nasy.: 7.88 g; Węglowodany ogółem: 291.64 g; W tym cukry: 41.57 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2073.26 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 319.35 g; W tym cukry: 57.02 g; Sól: 7.48 g;	

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-04-19 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEJCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEJCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEJCZ.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEJCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEJCZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU JEJCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU JEJCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g			
2026-04-19 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udko gotowane 1szt. 0,5 [Por] x 210 g Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) 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			
2026-04-19 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
			Wartość energetyczna: 2424.97 kcal; Białko ogółem: 121.58 g; Tłuszcz: 95.80 g; Kw. tł. nasy.: 42.16 g; Węglowodany ogółem: 285.56 g; W tym cukry: 52.87 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2314.42 kcal; Białko ogółem: 119.29 g; Tłuszcz: 75.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 298.99 g; W tym cukry: 59.44 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2508.55 kcal; Białko ogółem: 137.22 g; Tłuszcz: 101.45 g; Kw. tł. nasy.: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 289.79 g; W tym cukry: 40.90 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2828.55 kcal; Białko ogółem: 135.19 g; Tłuszcz: 101.81 g; Kw. tł. nasy.: 45.42 g; Węglowodany ogółem: 362.09 g; W tym cukry: 73.26 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 1487.30 kcal; Białko ogółem: 80.16 g; Tłuszcz: 49.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 187.53 g; W tym cukry: 29.33 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 2152.48 kcal; Białko ogółem: 111.99 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 290.86 g; W tym cukry: 45.11 g; Sól: 7.13 g;

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska
Śniadanie	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 50g 1 szt ( <u>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 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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> ) 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 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</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 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 50g 1 szt ( <u>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 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) 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	Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kluski na parze z masłem 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 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	Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż 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	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kluski na parze z masłem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż 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> ) Ryż 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	Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kluski na parze z masłem 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Mandarynka 1 szt		Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z papryką 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 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 50g 1 szt ( <u>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 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z papryką 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z papryką 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z papryką 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	Wartość energetyczna: 2225.90 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 360.86 g; W tym cukry: 65.88 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2171.11 kcal; Białko ogółem: 78.92 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 350.80 g; W tym cukry: 69.53 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2273.22 kcal; Białko ogółem: 118.69 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 304.84 g; W tym cukry: 40.68 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2638.27 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 434.67 g; W tym cukry: 70.29 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 1685.60 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 196.85 g; W tym cukry: 25.01 g; Sól: 4.24 g;	Wartość energetyczna: 2183.15 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 316.66 g; W tym cukry: 40.27 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2331.88 kcal; Białko ogółem: 79.95 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 360.98 g; W tym cukry: 66.11 g; Sól: 6.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbożacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-04-21 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 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	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )			
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z selera, jabłka i marchewki z olejem droбно tarta 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mlek) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z selera, jabłka i marchewki z olejem droбно tarta 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 130 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z selera, jabłka i marchewki z olejem droбно tarta 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mlek) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mlek) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z selera, jabłka i marchewki z olejem droбно tarta 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> )			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) 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 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) 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 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 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 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
		Wartość energetyczna: 2361.96 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 81.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 332.40 g; W tym cukry: 53.29 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2125.35 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 328.09 g; W tym cukry: 53.59 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2541.60 kcal; Białko ogółem: 114.45 g; Tłuszcz: 98.27 g; Kw. tł. nasy.: 39.89 g; Węglowodany ogółem: 328.77 g; W tym cukry: 33.07 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 3009.78 kcal; Białko ogółem: 119.01 g; Tłuszcz: 102.59 g; Kw. tł. nasy.: 41.22 g; Węglowodany ogółem: 425.47 g; W tym cukry: 72.55 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 1540.19 kcal; Białko ogółem: 76.25 g; Tłuszcz: 46.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 214.12 g; W tym cukry: 23.56 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 1916.17 kcal; Białko ogółem: 89.68 g; Tłuszcz: 39.65 g; Kw. tł. nasy.: 7.89 g; Węglowodany ogółem: 313.60 g; W tym cukry: 41.49 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2234.11 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 71.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 329.26 g; W tym cukry: 54.60 g; Sól: 6.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbożacna	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-04-22 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</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 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tuszc 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 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )			
Obiad	Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g 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> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g 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> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g 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> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Galaretko o smaku brzoskwiowym 150 g				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</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 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</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 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</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 50g 1 szt ( <u>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 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tuszc 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</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: 2429.28 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 80.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 340.74 g; W tym cukry: 81.70 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2151.61 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 323.43 g; W tym cukry: 85.47 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 1936.54 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 278.14 g; W tym cukry: 36.63 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2894.55 kcal; Białko ogółem: 111.63 g; Tłuszcz: 89.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 422.75 g; W tym cukry: 112.69 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 1501.87 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 46.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 196.52 g; W tym cukry: 36.01 g; Sól: 4.35 g;	Wartość energetyczna: 1933.20 kcal; Białko ogółem: 81.99 g; Tłuszcz: 45.53 g; Kw. tł. nasy.: 9.35 g; Węglowodany ogółem: 312.49 g; W tym cukry: 54.71 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2267.50 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kw. tł. nasy.: 43.03 g; Węglowodany ogółem: 320.83 g; W tym cukry: 81.19 g; Sól: 8.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbożacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska		
2026-04-23 czwartek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Papryka świeża 50g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Papryka świeża 50g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Papryka świeża 50g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50g Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
		II ŚN		Mandarynka 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )				
		Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100g Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem 150g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron peinoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100g Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100g Marchew gotowana z olejem 150g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Knedle z truskawkami * 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, S02.</b> )				
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50g Pomidor 50g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50g Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50g Pomidor 50g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50g Pomidor 50g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50g Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50g Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Serek Fromage 50g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
			Wartość energetyczna: 2131.98 kcal; Białko ogółem: 82.70 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 324.17 g; W tym cukry: 65.82 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2022.52 kcal; Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 48.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 311.59 g; W tym cukry: 54.18 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2139.26 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 302.39 g; W tym cukry: 50.03 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2617.45 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 403.68 g; W tym cukry: 89.92 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 1422.45 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 37.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 196.18 g; W tym cukry: 24.14 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 1961.33 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 41.39 g; Kw. tł. nasy.: 7.99 g; Węglowodany ogółem: 317.22 g; W tym cukry: 41.50 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2150.99 kcal; Białko ogółem: 58.80 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 358.62 g; W tym cukry: 61.76 g; Sól: 5.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-04-24 piątek	Śniadanie	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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt 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 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt 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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 Banan 1szt. 1 szt 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 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt 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> )	Ciastka zbożowe z kakao i kawalkami czekolady 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> )			
	Obiad	Kalaflorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR.</u> ) Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml ( <u>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> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalaflorowa z ryżem * 350 ml ( <u>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 żydowska z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalaflorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Mintaj panierowany kostka 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR.</u> ) Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml ( <u>MLE, 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 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	Kalaflorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR.</u> ) Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <u>SEL.</u> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 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 50g 1 szt ( <u>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 Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	Wartość energetyczna: 2103.78 kcal; Białko ogółem: 70.23 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 332.54 g; W tym cukry: 82.24 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2221.81 kcal; Białko ogółem: 86.14 g; Tłuszcz: 54.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 359.37 g; W tym cukry: 111.87 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2275.08 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 77.99 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 309.78 g; W tym cukry: 59.42 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2541.05 kcal; Białko ogółem: 81.78 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 410.35 g; W tym cukry: 107.95 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 1655.52 kcal; Białko ogółem: 80.66 g; Tłuszcz: 49.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 228.49 g; W tym cukry: 64.15 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 2055.45 kcal; Białko ogółem: 84.39 g; Tłuszcz: 45.60 g; Kw. tł. nasy.: 9.57 g; Węglowodany ogółem: 340.11 g; W tym cukry: 79.41 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2103.78 kcal; Białko ogółem: 70.23 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 332.54 g; W tym cukry: 82.24 g; Sól: 7.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-04-25 sobota	Śniadanie	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 50g 1 szt ( <u>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 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</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 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</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 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 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> )			
2026-04-25 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* z/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> )				
2026-04-25 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</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 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</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 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</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 50g 1 szt ( <u>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 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</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: 2167.31 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g; W tym cukry: 58.00 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 1916.97 kcal; Białko ogółem: 78.07 g; Tłuszcz: 48.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 307.41 g; W tym cukry: 61.44 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2110.25 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 313.18 g; W tym cukry: 37.89 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2609.41 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 400.05 g; W tym cukry: 58.88 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 1331.81 kcal; Białko ogółem: 65.93 g; Tłuszcz: 37.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 193.44 g; W tym cukry: 31.40 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 1889.93 kcal; Białko ogółem: 75.26 g; Tłuszcz: 39.15 g; Kw. tł. nasy.: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 323.60 g; W tym cukry: 48.37 g; Sól: 7.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbożacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-04-26 niedziela	Śniadanie	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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) 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 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 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 50g 1 szt ( <u>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 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 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	Ryżowa* 350 ml ( <u>MLE, SEL</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	Ryżowa* 350 ml ( <u>MLE, SEL</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> )							
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</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 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</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 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</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 50g 1 szt ( <u>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 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>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	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</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: 2223.81 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 315.59 g; W tym cukry: 59.42 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 1985.28 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 52.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 288.04 g; W tym cukry: 54.71 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2053.85 kcal; Białko ogółem: 111.75 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 287.49 g; W tym cukry: 51.48 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2603.96 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 82.21 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 378.19 g; W tym cukry: 78.90 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 1416.54 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz: 42.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 176.58 g; W tym cukry: 24.60 g; Sól: 3.92 g;	Wartość energetyczna: 2193.25 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 292.64 g; W tym cukry: 40.26 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2368.82 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 80.01 g; Kw. tł. nasy.: 39.32 g; Węglowodany ogółem: 336.90 g; W tym cukry: 71.02 g; Sól: 6.48 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,  
SO2 - 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,