

| | CH- CZDiR Podstawowa | CH- CZDiR Lekkostrawna | CH- CZDiR Cukrzycowa | CH- CZDiR Wzbogacona | CH- CZDiR 1500 kcal | CH- CZDiR AZS | CH- CZDiR Wegetariańska | |
|-------------------------|--|--|---|--|--|---|---|--|
| 2026-04-27 poniedziałek | Śniadanie | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, ŚOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt |
| | II ŚN | Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) | | | | | | |
| | Obiad | Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 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 udzca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Jajko gotowane kl M 3 szt (<u>JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 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 udzca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ryżowa (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 100 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| | PD | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml | | | | | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, ŚOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE</u>) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, ŚOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE</u>) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, ŚOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE</u>) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, ŚOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE</u>) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | |
| | Wartość energetyczna: 1918.85 kcal; Białko ogółem: 80.55 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 288.55 g; W tym cukry: 57.08 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 6.96 g; | Wartość energetyczna: 1884.18 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 48.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 284.71 g; W tym cukry: 56.54 g; Błonnik pok.: 16.16 g; Sól: 6.93 g; | Wartość energetyczna: 1951.83 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 284.36 g; W tym cukry: 35.22 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 6.79 g; | Wartość energetyczna: 2384.30 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 377.15 g; W tym cukry: 80.59 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 8.03 g; | Wartość energetyczna: 1425.84 kcal; Białko ogółem: 78.79 g; Tłuszcz: 39.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 197.05 g; W tym cukry: 26.91 g; Błonnik pok.: 13.81 g; Sól: 6.04 g; | Wartość energetyczna: 1816.23 kcal; Białko ogółem: 81.96 g; Tłuszcz: 41.08 g; Kw. tł. nasy.: 9.12 g; Węglowodany ogółem: 290.91 g; W tym cukry: 44.67 g; Błonnik pok.: 17.31 g; Sól: 7.40 g; | Wartość energetyczna: 2012.64 kcal; Białko ogółem: 77.08 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 287.98 g; W tym cukry: 57.58 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 6.95 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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 | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt |
| II ŚN | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) | | | |
| Obiad | Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pelnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Solferino z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 130 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i ciemnyca* 400 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| PD | | | Jabłko 1 szt | | | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt |
| | Wartość energetyczna: 2280.51 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Tłuszcz: 72.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 312.65 g; W tym cukry: 54.92 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 7.86 g; | Wartość energetyczna: 2061.00 kcal; Białko ogółem: 98.85 g; Tłuszcz: 53.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 305.66 g; W tym cukry: 53.00 g; Błonnik pok.: 17.29 g; Sól: 6.47 g; | Wartość energetyczna: 2082.62 kcal; Białko ogółem: 109.85 g; Tłuszcz: 58.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 300.02 g; W tym cukry: 50.67 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 7.70 g; | Wartość energetyczna: 2738.07 kcal; Białko ogółem: 126.14 g; Tłuszcz: 80.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.87 g; Węglowodany ogółem: 392.95 g; W tym cukry: 92.89 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 8.85 g; | Wartość energetyczna: 1571.33 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 43.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 214.05 g; W tym cukry: 23.44 g; Błonnik pok.: 15.37 g; Sól: 5.69 g; | Wartość energetyczna: 1945.13 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 41.69 g; Kw. tł. nasy.: 8.00 g; Węglowodany ogółem: 312.54 g; W tym cukry: 41.02 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 6.65 g; | Wartość energetyczna: 2137.07 kcal; Białko ogółem: 78.51 g; Tłuszcz: 61.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 329.70 g; W tym cukry: 57.60 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 6.42 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA SOSNOWIEC

| | CH- CZDiR Podstawowa | CH- CZDiR Lekkostrawna | CH- CZDiR Cukrzycowa | CH- CZDiR Wzbogacona | CH- CZDiR 1500 kcal | CH- CZDiR AZS | CH- CZDiR Wegetariańska | |
|------------------|--|---|--|---|---|--|--|---|
| 2026-04-29 środa | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tiuszcz 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 owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt |
| | II ŚN | | | Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) | Banan 1szt. 1 szt | | | |
| | Obiad | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mielony 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g 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 Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem i cukrem pudrem* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| | PD | | | Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l 1 szt | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tiuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | |
| | Wartość energetyczna: 2171.08 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 318.93 g; W tym cukry: 61.30 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 7.29 g; | Wartość energetyczna: 1914.71 kcal; Białko ogółem: 84.40 g; Tłuszcz: 52.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 292.52 g; W tym cukry: 59.32 g; Błonnik pok.: 16.21 g; Sól: 5.66 g; | Wartość energetyczna: 2296.86 kcal; Białko ogółem: 107.89 g; Tłuszcz: 77.49 g; Kw. tł. nasy.: 38.60 g; Węglowodany ogółem: 323.91 g; W tym cukry: 35.49 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 7.68 g; | Wartość energetyczna: 2866.63 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 439.52 g; W tym cukry: 105.73 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 8.65 g; | Wartość energetyczna: 1456.37 kcal; Białko ogółem: 76.14 g; Tłuszcz: 42.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 204.87 g; W tym cukry: 29.69 g; Błonnik pok.: 13.86 g; Sól: 4.77 g; | Wartość energetyczna: 1817.61 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz: 41.91 g; Kw. tł. nasy.: 9.23 g; Węglowodany ogółem: 288.59 g; W tym cukry: 44.65 g; Błonnik pok.: 16.69 g; Sól: 7.03 g; | Wartość energetyczna: 2376.56 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 369.86 g; W tym cukry: 99.53 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 4.55 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA SOSNOWIEC

| | CH- CZDiR Podstawowa | CH- CZDiR Lekkostrawna | CH- CZDiR Cukrzycowa | CH- CZDiR Wzbogacona | CH- CZDiR 1500 kcal | CH- CZDiR AZS | CH- CZDiR Wegetariańska | |
|---------------------|----------------------|--|---|--|--|---|--|--|
| 2026-04-30 czwartek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE,) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE,) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt |
| | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) | | | | | | |
| 2026-04-30 czwartek | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Ryż na sypko 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem 150 g (SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem 150 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Ryż na sypko 250 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem 150 g (SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 150 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Ryż na sypko 200 g Leczo wegetariańskie z soczewicą* 150 g (SEL,) Surówka z marchwi i selera z olejem 150 g (SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| | | PD | | | | | | |
| 2026-04-30 czwartek | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (SEL,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (SEL,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (SEL,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (SEL,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bulka pszenna kajzerka 65g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (SEL,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (SEL,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2244.38 kcal; Białko ogółem: 80.17 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 345.74 g; W tym cukry: 67.31 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 5.88 g; | Wartość energetyczna: 2271.63 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 339.20 g; W tym cukry: 61.15 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 5.45 g; | Wartość energetyczna: 2280.36 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 71.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 338.78 g; W tym cukry: 62.68 g; Błonnik pok.: 39.71 g; Sól: 5.87 g; | Wartość energetyczna: 2683.88 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 423.95 g; W tym cukry: 84.66 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 7.12 g; | Wartość energetyczna: 1786.56 kcal; Białko ogółem: 77.95 g; Tłuszcz: 58.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 247.31 g; W tym cukry: 31.65 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 4.66 g; | Wartość energetyczna: 1840.29 kcal; Białko ogółem: 70.35 g; Tłuszcz: 43.48 g; Kw. tł. nasy.: 8.56 g; Węglowodany ogółem: 303.78 g; W tym cukry: 41.96 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 6.61 g; | Wartość energetyczna: 2369.60 kcal; Białko ogółem: 73.05 g; Tłuszcz: 83.23 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 349.06 g; W tym cukry: 68.38 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 6.11 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA SOSNOWIEC

| | CH- CZDiR Podstawowa | CH- CZDiR Lekkostrawna | CH- CZDiR Cukrzycowa | CH- CZDiR Wzbożcowa | CH- CZDiR 1500 kcal | CH- CZDiR AZS | CH- CZDiR Wegetariańska | |
|-------------------|---|---|--|---|---|---|---|---|
| 2026-05-01 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) 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 (GLU PSZ, MLE) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt |
| | | II SN | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) | | | | | |
| | Obiad | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ryżowa (bez mleka)* 350 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Mintaj panierowany kostka 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ryżowa (bez mleka)* 350 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ryżowa (bez mleka)* 350 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| | PD | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | Galaretko o smaku pomarańczowym 150 g | | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt |
| | Wartość energetyczna: 2176.01 kcal; Białko ogółem: 65.17 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 361.21 g; W tym cukry: 111.43 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 6.67 g; | Wartość energetyczna: 2116.67 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 46.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 348.90 g; W tym cukry: 109.50 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 5.99 g; | Wartość energetyczna: 2126.19 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 75.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 289.20 g; W tym cukry: 48.17 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 7.90 g; | Wartość energetyczna: 2586.23 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 434.99 g; W tym cukry: 116.05 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 8.16 g; | Wartość energetyczna: 1614.33 kcal; Białko ogółem: 84.90 g; Tłuszcz: 38.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 241.36 g; W tym cukry: 61.83 g; Błonnik pok.: 17.69 g; Sól: 5.11 g; | Wartość energetyczna: 1904.58 kcal; Białko ogółem: 85.91 g; Tłuszcz: 38.88 g; Kw. tł. nasy.: 7.80 g; Węglowodany ogółem: 315.35 g; W tym cukry: 77.23 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 7.00 g; | Wartość energetyczna: 2176.01 kcal; Białko ogółem: 65.17 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 361.21 g; W tym cukry: 111.43 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 6.67 g; | |

| | CH- CZDiR Podstawowa | CH- CZDiR Lekkostrawna | CH- CZDiR Cukrzycowa | CH- CZDiR Wzbożcowa | CH- CZDiR 1500 kcal | CH- CZDiR AZS | CH- CZDiR Wegetariańska | |
|-------------------|--|---|--|---|---|---|--|--|
| 2026-05-02 sobota | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać: GOR</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Salatka wiosenna 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salatka wiosenna 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać: GOR</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Salatka wiosenna 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salatka wiosenna 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt |
| | | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) | Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | | | |
| | Obiad | Zupa z cieciorki * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 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</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sos z białych warzyw 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Zupa z cieciorki * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Zupa z cieciorki * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sos z białych warzyw 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>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Salata zielona 10 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Zupa z cieciorki * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| | | PD | | Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml | | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) 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 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | |
| | | Wartość energetyczna: 2245.40 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 316.87 g; W tym cukry: 51.71 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 10.54 g; | Wartość energetyczna: 2098.32 kcal; Białko ogółem: 85.82 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 312.51 g; W tym cukry: 59.53 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 6.64 g; | Wartość energetyczna: 2355.74 kcal; Białko ogółem: 122.35 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 309.78 g; W tym cukry: 23.36 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 9.89 g; | Wartość energetyczna: 2744.92 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 80.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 412.08 g; W tym cukry: 74.75 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 11.57 g; | Wartość energetyczna: 1623.57 kcal; Białko ogółem: 77.25 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 222.34 g; W tym cukry: 29.97 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 5.75 g; | Wartość energetyczna: 1825.28 kcal; Białko ogółem: 81.55 g; Tłuszcz: 42.60 g; Kw. tł. nasy.: 9.25 g; Węglowodany ogółem: 289.91 g; W tym cukry: 43.68 g; Błonnik pok.: 16.96 g; Sól: 6.99 g; | Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 63.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 334.72 g; W tym cukry: 52.23 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 7.89 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA SOSNOWIEC

| | CH- CZDiR Podstawowa | CH- CZDiR Lekkostrawna | CH- CZDiR Cukrzycowa | CH- CZDiR Wzbogacona | CH- CZDiR 1500 kcal | CH- CZDiR AZS | CH- CZDiR Wegetariańska | |
|----------------------|---|---|--|---|--|--|--|--|
| 2026-05-03 niedziela | Śniadanie | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt |
| | II SN | | | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt | | | | |
| | Obiad | Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobnio tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 150 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobnio tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobnio tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Dramstik z kurczaka gotowany 150 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Bulion warzywny z makaronem nitką* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 150 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobnio tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| | PD | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) | | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | |
| | Wartość energetyczna: 2311.98 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 87.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 289.33 g; W tym cukry: 61.90 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 6.94 g; | Wartość energetyczna: 2171.30 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 285.52 g; W tym cukry: 56.50 g; Błonnik pok.: 18.89 g; Sól: 6.53 g; | Wartość energetyczna: 2365.76 kcal; Białko ogółem: 118.52 g; Tłuszcz: 90.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 290.64 g; W tym cukry: 63.24 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 8.35 g; | Wartość energetyczna: 2781.37 kcal; Białko ogółem: 121.58 g; Tłuszcz: 100.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 365.04 g; W tym cukry: 88.00 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 7.91 g; | Wartość energetyczna: 1712.96 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 197.86 g; W tym cukry: 26.87 g; Błonnik pok.: 16.54 g; Sól: 5.64 g; | Wartość energetyczna: 1907.83 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.58 g; Węglowodany ogółem: 265.40 g; W tym cukry: 40.11 g; Błonnik pok.: 16.41 g; Sól: 6.98 g; | Wartość energetyczna: 2024.80 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 310.26 g; W tym cukry: 62.19 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 5.70 g; | |

| | CH- CZDiR Podstawowa | CH- CZDiR Lekkostrawna | CH- CZDiR Cukrzycowa | CH- CZDiR Wzbogacona | CH- CZDiR 1500 kcal | CH- CZDiR AZS | CH- CZDiR Wegetariańska | |
|-------------------------|----------------------|---|---|---|---|--|--|--|
| 2026-05-04 poniedziałek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, ŚOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt |
| | | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) | | | |
| 2026-05-04 poniedziałek | Obiad | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pierogi z serem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) 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 Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| | | PD | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) | | | | | |
| 2026-05-04 poniedziałek | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, ŚOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, ŚOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, ŚOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, ŚOJ</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 |
| | | Wartość energetyczna: 2273.04 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 361.95 g; W tym cukry: 68.33 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 6.35 g; | Wartość energetyczna: 2349.78 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 375.99 g; W tym cukry: 63.39 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 4.67 g; | Wartość energetyczna: 2362.72 kcal; Białko ogółem: 109.69 g; Tłuszcz: 80.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; W tym cukry: 36.30 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 8.00 g; | Wartość energetyczna: 2813.15 kcal; Białko ogółem: 117.76 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 438.14 g; W tym cukry: 73.40 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 8.50 g; | Wartość energetyczna: 1742.46 kcal; Białko ogółem: 80.76 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 231.74 g; W tym cukry: 23.81 g; Błonnik pok.: 16.81 g; Sól: 4.59 g; | Wartość energetyczna: 1951.79 kcal; Białko ogółem: 79.33 g; Tłuszcz: 54.35 g; Kw. tł. nasy.: 10.29 g; Węglowodany ogółem: 298.17 g; W tym cukry: 40.62 g; Błonnik pok.: 18.20 g; Sól: 6.07 g; | Wartość energetyczna: 2387.43 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 362.98 g; W tym cukry: 69.17 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 6.49 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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 | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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 | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt |
| II ŚN | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | Galaretko o smaku truskawkowym 150 g | | | |
| Obiad | Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Jarzynowa z grysiem dieta* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet drobiowy panierowany 130 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Jarzynowa z grysiem (bez mleka)* 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko sadzone kl M 2 szt (JAJ, MLE.) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| PD | | | Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.) | | | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt |
| | Wartość energetyczna: 2122.45 kcal; Białko ogółem: 79.70 g; Tłuszcz: 75.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 295.99 g; W tym cukry: 55.05 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 7.88 g; | Wartość energetyczna: 1843.93 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 46.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 278.07 g; W tym cukry: 53.52 g; Błonnik pok.: 18.68 g; Sól: 7.77 g; | Wartość energetyczna: 2045.11 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 282.57 g; W tym cukry: 35.68 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 7.90 g; | Wartość energetyczna: 2597.81 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 82.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 383.10 g; W tym cukry: 55.52 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 8.84 g; | Wartość energetyczna: 1385.59 kcal; Białko ogółem: 82.14 g; Tłuszcz: 36.51 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 190.41 g; W tym cukry: 23.88 g; Błonnik pok.: 16.33 g; Sól: 6.88 g; | Wartość energetyczna: 1678.25 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 37.23 g; Kw. tł. nasy.: 7.75 g; Węglowodany ogółem: 264.66 g; W tym cukry: 40.57 g; Błonnik pok.: 16.94 g; Sól: 7.19 g; | Wartość energetyczna: 2111.95 kcal; Białko ogółem: 71.86 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 301.76 g; W tym cukry: 77.75 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 6.35 g; |

| | CH- CZDiR Podstawowa | CH- CZDiR Lekkostrawna | CH- CZDiR Cukrzycowa | CH- CZDiR Wzbogacona | CH- CZDiR 1500 kcal | CH- CZDiR AZS | CH- CZDiR Wegetariańska | |
|------------------|----------------------|---|---|---|--|---|--|---|
| 2026-05-06 środa | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</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 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tluszc 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 owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt |
| | | II SN | | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) | Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | |
| 2026-05-06 środa | Obiad | Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 250 g Pieczeń rzymska wieprzowa 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 150 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | | PD | | Jabłko 1 szt 1 szt | Wafle ryżowe 30 g | | | |
| 2026-05-06 środa | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (losos) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL.</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 | Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (losos) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Buraczki gotowane talarki 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (losos) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Buraczki gotowane talarki 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 | Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (losos) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Buraczki gotowane talarki 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt |
| | | | Wartość energetyczna: 2299.20 kcal; Białko ogółem: 89.16 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 336.03 g; W tym cukry: 64.34 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 6.87 g; | Wartość energetyczna: 2167.36 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 328.25 g; W tym cukry: 57.71 g; Błonnik pok.: 17.55 g; Sól: 5.35 g; | Wartość energetyczna: 2265.98 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 332.29 g; W tym cukry: 56.53 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 5.70 g; | Wartość energetyczna: 2821.88 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 81.97 g; Kw. tł. nasy.: 38.05 g; Węglowodany ogółem: 431.10 g; W tym cukry: 65.09 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 7.92 g; | Wartość energetyczna: 1687.84 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 46.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 237.82 g; W tym cukry: 28.23 g; Błonnik pok.: 15.47 g; Sól: 4.66 g; | Wartość energetyczna: 1846.53 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 42.28 g; Kw. tł. nasy.: 9.35 g; Węglowodany ogółem: 291.44 g; W tym cukry: 44.05 g; Błonnik pok.: 15.15 g; Sól: 6.60 g; |

| | CH- CZDiR Podstawowa | CH- CZDiR Lekkostrawna | CH- CZDiR Cukrzycowa | CH- CZDiR Wzbogacona | CH- CZDiR 1500 kcal | CH- CZDiR AZS | CH- CZDiR Wegetariańska |
|------------------------------|---|---|--|---|--|--|--|
| Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) | | |
| 2026-05-07 czwartek Obiad | Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ryżowa (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top* 180 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ryżowa (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ryżowa (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z warzywami i ciecierzycą* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| | PD | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) | | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</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 |
| | Wartość energetyczna: 2158.69 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 322.99 g; W tym cukry: 51.48 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 7.63 g; | Wartość energetyczna: 1969.47 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 297.08 g; W tym cukry: 52.21 g; Błonnik pok.: 15.19 g; Sól: 6.38 g; | Wartość energetyczna: 2271.78 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 322.03 g; W tym cukry: 34.66 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 8.26 g; | Wartość energetyczna: 2715.18 kcal; Białko ogółem: 113.42 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 417.86 g; W tym cukry: 53.65 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 9.14 g; | Wartość energetyczna: 1479.80 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 37.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 205.47 g; W tym cukry: 22.65 g; Błonnik pok.: 13.27 g; Sól: 5.59 g; | Wartość energetyczna: 1912.81 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 41.49 g; Kw. tł. nasy.: 7.97 g; Węglowodany ogółem: 304.15 g; W tym cukry: 40.57 g; Błonnik pok.: 16.07 g; Sól: 6.62 g; | Wartość energetyczna: 2231.13 kcal; Białko ogółem: 77.34 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tł. nasy.: 36.69 g; Węglowodany ogółem: 343.93 g; W tym cukry: 55.40 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 5.73 g; |

| | CH- CZDiR Podstawowa | CH- CZDiR Lekkostrawna | CH- CZDiR Cukrzycowa | CH- CZDiR Wzbożciana | 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 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 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 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 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 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 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 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jabłko 1 szt 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 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 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 zółty 30 g (<u>MLE</u>) | Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) | | | |
| 2026-05-08 piątek Obiad | Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</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 | Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka gotowane 150 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 | Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</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 | Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Podudzie z kurczaka gotowane 150 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 | Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ</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 | | Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l 1 szt | Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>) | | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2168.53 kcal; Białko ogółem: 70.57 g; Tłuszcz: 63.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 342.26 g; W tym cukry: 89.51 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 6.99 g; | Wartość energetyczna: 2267.40 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 69.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 324.40 g; W tym cukry: 87.62 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 5.95 g; | Wartość energetyczna: 2437.32 kcal; Białko ogółem: 120.38 g; Tłuszcz: 94.07 g; Kw. tł. nasy.: 41.54 g; Węglowodany ogółem: 299.69 g; W tym cukry: 33.38 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 7.46 g; | Wartość energetyczna: 2713.25 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 74.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 438.81 g; W tym cukry: 118.71 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 8.77 g; | Wartość energetyczna: 1811.51 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 65.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 217.31 g; W tym cukry: 40.38 g; Błonnik pok.: 17.71 g; Sól: 5.08 g; | Wartość energetyczna: 2097.33 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; Węglowodany ogółem: 305.56 g; W tym cukry: 55.16 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 7.28 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA SOSNOWIEC

| | | CH- CZDiR Podstawowa | CH- CZDiR Lekkostrawna | CH- CZDiR Cukrzycowa | CH- CZDiR Wzbogacona | CH- CZDiR 1500 kcal | CH- CZDiR AZS | CH- CZDiR Wegetariańska | |
|-------------------|--|---|--|--|---|--|--|--|--|
| 2026-05-09 sobota | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajecznicza (z 2 jajek) kl M 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajecznicza (z 2 jajek) kl M 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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 owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | |
| | II SN | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) | | | | | | | |
| | Obiad | Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml | | |
| | PD | Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | | | | | | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronu z wędliną wieprzowa-dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronu z wędliną wieprzowa-dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronu z wędliną wieprzowa-dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronu z wędliną wieprzowa-dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronu z wędliną wieprzowa-dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | | |
| | Wartość energetyczna: 2190.44 kcal; Białko ogółem: 81.23 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 341.26 g; W tym cukry: 62.29 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 7.03 g; | Wartość energetyczna: 2089.67 kcal; Białko ogółem: 79.18 g; Tłuszcz: 55.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 335.10 g; W tym cukry: 59.75 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sól: 6.00 g; | Wartość energetyczna: 2152.74 kcal; Białko ogółem: 88.15 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 332.54 g; W tym cukry: 40.90 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 7.30 g; | Wartość energetyczna: 2504.94 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 67.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 397.32 g; W tym cukry: 67.07 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 7.91 g; | Wartość energetyczna: 1611.35 kcal; Białko ogółem: 70.59 g; Tłuszcz: 46.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 243.21 g; W tym cukry: 30.25 g; Błonnik pok.: 17.24 g; Sól: 5.21 g; | Wartość energetyczna: 1876.28 kcal; Białko ogółem: 75.07 g; Tłuszcz: 38.33 g; Kw. tł. nasy.: 8.61 g; Węglowodany ogółem: 319.74 g; W tym cukry: 46.55 g; Błonnik pok.: 18.35 g; Sól: 6.31 g; | Wartość energetyczna: 2119.82 kcal; Białko ogółem: 65.58 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 344.50 g; W tym cukry: 53.42 g; Błonnik pok.: 14.57 g; Sól: 6.89 g; | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA SOSNOWIEC

| | CH- CZDiR Podstawowa | CH- CZDiR Lekkostrawna | CH- CZDiR Cukrzycowa | CH- CZDiR Wzbogacona | CH- CZDiR 1500 kcal | CH- CZDiR AZS | CH- CZDiR Wegetariańska | |
|----------------------|---|---|--|--|--|--|--|--|
| 2026-05-10 niedziela | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt |
| | | Jabłko 1 szt 1 szt | | | | | | |
| | Obiad | Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ryżowa* 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 130 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Ryżowa* 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ryżowa (bez mleka)* 350 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | | | | | | |
| Kolejca | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 65g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 80g 1 szt (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | |
| | Wartość energetyczna: 1944.43 kcal; Białko ogółem: 89.07 g; Tłuszcz: 54.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 287.58 g; W tym cukry: 58.07 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 7.01 g; | Wartość energetyczna: 1935.14 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 54.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 283.86 g; W tym cukry: 55.14 g; Błonnik pok.: 17.66 g; Sól: 5.41 g; | Wartość energetyczna: 1977.21 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 284.54 g; W tym cukry: 52.96 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 6.99 g; | Wartość energetyczna: 2328.19 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 364.81 g; W tym cukry: 93.56 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 8.00 g; | Wartość energetyczna: 1476.80 kcal; Białko ogółem: 79.62 g; Tłuszcz: 45.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 196.20 g; W tym cukry: 25.51 g; Błonnik pok.: 15.31 g; Sól: 4.52 g; | Wartość energetyczna: 1835.42 kcal; Białko ogółem: 80.79 g; Tłuszcz: 45.59 g; Kw. tł. nasy.: 9.36 g; Węglowodany ogółem: 287.57 g; W tym cukry: 39.88 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 7.15 g; | Wartość energetyczna: 2092.14 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 310.60 g; W tym cukry: 64.40 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 7.61 g; | |

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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