

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-03-30 pomiędzy	Śniadanie	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 50g 1 szt ( <u>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> ) Papryka świeża 50g 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 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 10g 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 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</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> ) Papryka świeża 50g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 10g 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 50g 1 szt ( <u>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 10g 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 długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50g Salata zielona 10g 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 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50g 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* 150g 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 100g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Buraczki gotowane 150g 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* 150g 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* 150g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150g Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 100g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Buraczki gotowane 150g 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 100g Buraczki gotowane 150g 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* 150g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Kefir 1,5% tl 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt				
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Pomidor 50g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50g Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Pomidor 50g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Pomidor 50g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50g Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50g Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Pomidor 50g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
		Wartość energetyczna: 1902.72 kcal; Białko ogółem: 79.92 g; Tłuszcz: 55.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 286.29 g; W tym cukry: 56.65 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 1900.38 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 48.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 289.39 g; W tym cukry: 57.02 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 1896.10 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 272.67 g; W tym cukry: 34.02 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2338.07 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 366.38 g; W tym cukry: 77.44 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 1331.64 kcal; Białko ogółem: 75.97 g; Tłuszcz: 38.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 177.93 g; W tym cukry: 26.91 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 1832.43 kcal; Białko ogółem: 82.70 g; Tłuszcz: 40.78 g; Kw. tł. nasy.: 9.11 g; Węglowodany ogółem: 295.59 g; W tym cukry: 45.15 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 1996.51 kcal; Białko ogółem: 76.45 g; Tłuszcz: 67.77 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 285.72 g; W tym cukry: 57.15 g; Sól: 6.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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 ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
2026-03-31 wtorek Obiad	Solferino z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos śmietanowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos śmietanowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 130 g Sos śmietanowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z warzywami i ciecierzycą* 400 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tuszcz 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 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		Wartość energetyczna: 2320.37 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 315.68 g; W tym cukry: 53.92 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2098.83 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 55.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 309.93 g; W tym cukry: 53.48 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2117.10 kcal; Białko ogółem: 112.56 g; Tłuszcz: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 292.80 g; W tym cukry: 48.90 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2777.93 kcal; Białko ogółem: 123.93 g; Tłuszcz: 85.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 395.98 g; W tym cukry: 91.89 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 1498.76 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 44.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 194.52 g; W tym cukry: 23.44 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 1961.33 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 41.39 g; Kw. tł. nasy.: 7.99 g; Węglowodany ogółem: 317.22 g; W tym cukry: 41.50 g; Sól: 6.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-04-01 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR.</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR.</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	II ŚN		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	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	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* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 130 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	Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca 100 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Naleśniki z serem i cukrem pudrem* 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Jabiko 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 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) 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 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) 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 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejednolitej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
	Wartość energetyczna: 2125.93 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 36.38 g; Węglowodany ogółem: 301.15 g; W tym cukry: 63.67 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 1945.73 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 297.94 g; W tym cukry: 60.22 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2104.61 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 70.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 294.04 g; W tym cukry: 34.97 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2798.93 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 418.72 g; W tym cukry: 107.94 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 1376.99 kcal; Białko ogółem: 73.87 g; Tłuszcz: 40.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 186.49 g; W tym cukry: 30.11 g; Sól: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 1833.81 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 41.61 g; Kw. tł. nasy.: 9.22 g; Węglowodany ogółem: 293.27 g; W tym cukry: 45.13 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2219.19 kcal; Białko ogółem: 84.18 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 348.08 g; W tym cukry: 98.31 g; Sól: 5.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-04-02 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) 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	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ, PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</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	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) 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	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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 ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) 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
		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )						
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko 250 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 180 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo wegetariańskie z soczewicą* 150 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z marchwi i selera drobno tarta 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	Jabłko 1 szt 1 szt							
Kolaćca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
	Wartość energetyczna: 2079.97 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz: 52.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 334.42 g; W tym cukry: 63.29 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2053.83 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz: 52.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 323.21 g; W tym cukry: 58.58 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2076.35 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 57.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 318.03 g; W tym cukry: 57.89 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2535.25 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 414.18 g; W tym cukry: 80.62 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 1458.36 kcal; Białko ogółem: 69.71 g; Tłuszcz: 41.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 207.52 g; W tym cukry: 28.60 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 1952.59 kcal; Białko ogółem: 74.12 g; Tłuszcz: 43.49 g; Kw. tł. nasy.: 8.64 g; Węglowodany ogółem: 328.54 g; W tym cukry: 44.14 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2071.15 kcal; Białko ogółem: 64.04 g; Tłuszcz: 63.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 325.23 g; W tym cukry: 64.51 g; Sól: 6.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-04-03 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, 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 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, 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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )						
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Mintaj panierowany kostka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) 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 pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	Wartość energetyczna: 2118.16 kcal; Białko ogółem: 70.24 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 332.95 g; W tym cukry: 83.81 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2179.68 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 48.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 356.24 g; W tym cukry: 112.71 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2147.74 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 80.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 280.35 g; W tym cukry: 43.63 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2413.46 kcal; Białko ogółem: 78.07 g; Tłuszcz: 65.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 394.23 g; W tym cukry: 101.73 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 1566.94 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 39.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 224.90 g; W tym cukry: 64.56 g; Sól: 3.46 g;	Wartość energetyczna: 2008.34 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 38.94 g; Kw. tł. nasy.: 7.83 g; Węglowodany ogółem: 339.25 g; W tym cukry: 78.53 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2118.16 kcal; Białko ogółem: 70.24 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 332.95 g; W tym cukry: 83.81 g; Sól: 6.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbożacna	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska		
2026-04-04 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 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 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) 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 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) 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	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
		II ŚN		Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )				
		Obiad	Zupa z ciociarki * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z ciociarki * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawek* b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z ciociarki * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 130 g ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawek* b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z ciociarki * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt jagodowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )				
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) 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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		
	Wartość energetyczna: 2159.15 kcal; Białko ogółem: 89.50 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.01 g; Węglowodany ogółem: 328.75 g; W tym cukry: 65.40 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2042.01 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 316.45 g; W tym cukry: 65.69 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 2186.70 kcal; Białko ogółem: 112.00 g; Tłuszcz: 68.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 305.21 g; W tym cukry: 32.87 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2705.75 kcal; Białko ogółem: 107.36 g; Tłuszcz: 77.21 g; Kw. tł. nasy.: 42.88 g; Węglowodany ogółem: 414.44 g; W tym cukry: 66.63 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 1412.01 kcal; Białko ogółem: 75.29 g; Tłuszcz: 40.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 28.17 g; Sól: 3.19 g;	Wartość energetyczna: 1993.98 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 44.17 g; Kw. tł. nasy.: 9.38 g; Węglowodany ogółem: 321.65 g; W tym cukry: 45.03 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2236.48 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 65.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 332.98 g; W tym cukry: 65.40 g; Sól: 5.74 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDIR Podstawowa	CH- CZDIR Lekkostrawna	CH- CZDIR Cukrzycowa	CH- CZDIR Wzbożacona	CH- CZDIR 1500 kcal	CH- CZDIR AZS	CH- CZDIR Wegetariańska	
2026-04-05 niedziela	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)                      Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SO2</u>)                      Chrzan 10 g (<u>MLE, SO2</u>)                      Papryka świeża 50 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Cukier 5g (saszetka) 2 szt                      Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)                      Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SO2</u>)                      Sałata zielona 10 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Cukier 5g (saszetka) 2 szt                      Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)                      Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)                      Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)                      Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SO2</u>)                      Chrzan 10 g (<u>MLE, SO2</u>)                      Papryka świeża 50 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Pomarańcza 1 szt. 1 szt</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)                      Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SO2</u>)                      Chrzan 10 g (<u>MLE, SO2</u>)                      Papryka świeża 50 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Cukier 5g (saszetka) 2 szt                      Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)                      Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>)                      Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SO2</u>)                      Sałata zielona 10 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p>	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt                      Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g                      Sałata zielona 10 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Cukier 5g (saszetka) 2 szt                      Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)                      Chrzan 10 g (<u>MLE, SO2</u>)                      Papryka świeża 50 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Cukier 5g (saszetka) 2 szt                      Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p>
		II ŚN			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <u>SEL</u> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		
	Obiad	<p>Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g                      Udko pieczone 1 szt. 210 g                      Surówka Coleslaw 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>)                      Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g                      Udko gotowane 1szt. 210 g                      Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)                      Marchew gotowana z olejem 150 g                      Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g                      Udko pieczone 1 szt. 210 g                      Surówka Coleslaw 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>)                      Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g                      Udko pieczone 1 szt. 210 g                      Surówka Coleslaw 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>)                      Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g                      Udko gotowane 1szt. 0,5 [Por] x 210 g                      Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)                      Marchew gotowana z olejem 150 g                      Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Bulion warzywny z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g                      Udko gotowane 1szt. 210 g                      Marchew gotowana z olejem 150 g                      Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Bulion warzywny 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 Coleslaw 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>)                      Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Pomarańcza 1 szt. 1 szt				
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)                      Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)                      Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>)                      Pomidor 50 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)                      Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>)                      Sałata zielona 10 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p>	<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>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</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)                      Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)                      Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>)                      Pomidor 50 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p>	<p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>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>)                      Sałata zielona 10 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt                      Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g                      Sałata zielona 10 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)                      Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)                      Twarożek 80 g (<u>MLE</u>)                      Pomidor 50 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2823.49 kcal; Białko ogółem: 132.19 g; Tłuszcz: 114.66 g; Kw. tł. nasy.: 42.22 g; Węglowodany ogółem: 330.44 g; W tym cukry: 82.32 g; Sól: 8.92 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2546.23 kcal; Białko ogółem: 125.91 g; Tłuszcz: 89.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 321.75 g; W tym cukry: 73.92 g; Sól: 8.22 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2516.07 kcal; Białko ogółem: 135.96 g; Tłuszcz: 92.27 g; Kw. tł. nasy.: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 309.27 g; W tym cukry: 84.78 g; Sól: 9.41 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3198.58 kcal; Białko ogółem: 139.19 g; Tłuszcz: 116.27 g; Kw. tł. nasy.: 42.55 g; Węglowodany ogółem: 417.31 g; W tym cukry: 124.43 g; Sól: 9.79 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1719.12 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 210.29 g; W tym cukry: 43.81 g; Sól: 6.56 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2258.50 kcal; Białko ogółem: 111.30 g; Tłuszcz: 68.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 310.29 g; W tym cukry: 62.70 g; Sól: 7.66 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-04-06 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 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> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <u>MLE</u> )			
	Obiad	Żurek z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Kluski śląskie* 200 g ( <u>JAJ</u> ) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Kapusta czerwona duszona 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kluski śląskie* 200 g ( <u>JAJ</u> ) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Kapusta czerwona duszona 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Kluski śląskie* 250 g ( <u>JAJ</u> ) Schab pieczony w rękawie 130 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Kapusta czerwona duszona 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kluski śląskie* 150 g ( <u>JAJ</u> ) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Kluski śląskie* 200 g ( <u>JAJ</u> ) Sos pieczarkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SO2</u> ) Kapusta czerwona duszona 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	Wartość energetyczna: 2533.24 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 39.59 g; Węglowodany ogółem: 380.04 g; W tym cukry: 103.88 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2431.06 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 380.17 g; W tym cukry: 103.81 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2248.39 kcal; Białko ogółem: 117.50 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kw. tł. nasy.: 38.81 g; Węglowodany ogółem: 313.73 g; W tym cukry: 52.12 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 3032.64 kcal; Białko ogółem: 129.97 g; Tłuszcz: 88.53 g; Kw. tł. nasy.: 46.63 g; Węglowodany ogółem: 454.49 g; W tym cukry: 110.15 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 1817.59 kcal; Białko ogółem: 95.20 g; Tłuszcz: 46.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 264.26 g; W tym cukry: 73.42 g; Sól: 4.20 g;	Wartość energetyczna: 2018.80 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 34.12 g; Kw. tł. nasy.: 7.49 g; Węglowodany ogółem: 350.75 g; W tym cukry: 83.69 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2499.61 kcal; Białko ogółem: 77.15 g; Tłuszcz: 79.64 g; Kw. tł. nasy.: 40.42 g; Węglowodany ogółem: 389.32 g; W tym cukry: 111.14 g; Sól: 6.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-04-07 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		II SN		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Wafle ryżowe 30 g			
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny* 100 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 150 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny* 100 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mieso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		Wartość energetyczna: 2019.28 kcal; Białko ogółem: 64.92 g; Tłuszcz: 50.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 339.29 g; W tym cukry: 72.62 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2023.21 kcal; Białko ogółem: 68.74 g; Tłuszcz: 46.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 339.43 g; W tym cukry: 66.65 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2127.09 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 65.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 308.04 g; W tym cukry: 47.80 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2447.98 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 437.06 g; W tym cukry: 96.74 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 1578.98 kcal; Białko ogółem: 76.01 g; Tłuszcz: 52.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 209.94 g; W tym cukry: 22.18 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 1996.76 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; Tłuszcz: 48.93 g; Kw. tł. nasy.: 9.98 g; Węglowodany ogółem: 319.25 g; W tym cukry: 40.29 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2013.01 kcal; Białko ogółem: 62.12 g; Tłuszcz: 49.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 341.51 g; W tym cukry: 74.54 g; Sól: 6.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-04-08 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 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> )			
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń ryżyska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń ryżyska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń ryżyska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 250 g Pieczeń ryżyska wieprzowa 130 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 150 g Pieczeń ryżyska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Dramстик z kurczaka gotowany 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 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/c 250 ml	
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Galaretko o smaku truskawkowym 150 g				
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 30 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) 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 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 30 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) 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> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) 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> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) 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 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
	Wartość energetyczna: 2260.88 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 327.15 g; W tym cukry: 62.19 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2186.56 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 332.01 g; W tym cukry: 57.20 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2188.06 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 313.98 g; W tym cukry: 53.61 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2765.10 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 81.90 g; Kw. tł. nasy.: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 418.40 g; W tym cukry: 62.59 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 1596.64 kcal; Białko ogółem: 85.59 g; Tłuszcz: 46.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 217.78 g; W tym cukry: 27.24 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2133.48 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 58.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 313.14 g; W tym cukry: 44.87 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2455.26 kcal; Białko ogółem: 70.61 g; Tłuszcz: 87.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 357.90 g; W tym cukry: 66.58 g; Sól: 5.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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 manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) 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 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) 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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 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> )				
2026-04-09 czwartek	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy * 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 lop* 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 lop* 180 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, 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> )	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )			
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SOZ</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SOZ</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SOZ</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SOZ</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SOZ</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tuszcz 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 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek 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: 2162.64 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 320.81 g; W tym cukry: 51.17 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2059.73 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 311.19 g; W tym cukry: 54.17 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2236.13 kcal; Białko ogółem: 112.78 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 310.43 g; W tym cukry: 33.58 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2719.13 kcal; Białko ogółem: 113.70 g; Tłuszcz: 74.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 415.68 g; W tym cukry: 53.34 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 1459.66 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 39.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 195.78 g; W tym cukry: 24.13 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 1964.78 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 41.18 g; Kw. tł. nasy.: 7.94 g; Węglowodany ogółem: 317.61 g; W tym cukry: 41.40 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2210.93 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 65.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.61 g; Węglowodany ogółem: 341.78 g; W tym cukry: 54.51 g; Sól: 5.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-04-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) 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 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) 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 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) 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 50g 1 szt ( <u>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 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g 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 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) 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 żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )			
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</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 JEĆZ.</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 JEĆZ.</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 JEĆZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 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 JEĆZ.</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 JEĆZ.</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 JEĆZ.</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 wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa 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 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
	Wartość energetyczna: 2142.15 kcal; Białko ogółem: 69.58 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 337.99 g; W tym cukry: 87.64 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2283.60 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 69.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 329.08 g; W tym cukry: 88.10 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2371.33 kcal; Białko ogółem: 119.89 g; Tłuszcz: 94.02 g; Kw. tł. nasy.: 41.39 g; Węglowodany ogółem: 285.99 g; W tym cukry: 30.74 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2570.72 kcal; Białko ogółem: 79.37 g; Tłuszcz: 69.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 424.18 g; W tym cukry: 102.49 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 1717.31 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 198.19 g; W tym cukry: 40.38 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 2113.53 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 60.37 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 310.24 g; W tym cukry: 55.64 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2142.15 kcal; Białko ogółem: 69.58 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 337.99 g; W tym cukry: 87.64 g; Sól: 6.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbożacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska		
2026-04-11 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR.</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</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 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR.</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
		II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )						
		Obiad	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 z czarnej porzeczki* 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 z czarnej porzeczki* 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 z czarnej porzeczki* 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 z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	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 z czarnej porzeczki* z/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 z czarnej porzeczki* 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 z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD	Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z makaronu z wędliną wieprzową-dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z makaronu z wędliną wieprzową-dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z makaronu z wędliną wieprzową-dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z makaronu z wędliną wieprzową-dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z makaronu z wędliną wieprzową-dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		
	Wartość energetyczna: 2221.16 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 342.48 g; W tym cukry: 66.20 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2150.17 kcal; Białko ogółem: 83.96 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 341.11 g; W tym cukry: 62.92 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2131.26 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 320.78 g; W tym cukry: 40.43 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2535.66 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 398.54 g; W tym cukry: 70.98 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 1555.47 kcal; Białko ogółem: 71.81 g; Tłuszcz: 45.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 223.92 g; W tym cukry: 31.44 g; Sól: 4.71 g;	Wartość energetyczna: 1896.46 kcal; Białko ogółem: 75.92 g; Tłuszcz: 37.98 g; Kw. tł. nasy.: 8.54 g; Węglowodany ogółem: 325.57 g; W tym cukry: 49.30 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2103.60 kcal; Białko ogółem: 64.72 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 343.50 g; W tym cukry: 54.80 g; Sól: 6.95 g;		

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-04-12 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50g Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		II ŚN		Mandarynka 1 szt				
		Obiad	Pomidorowa z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100g Sos własny* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100g Sos własny* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100g Sos własny* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 130g Sos własny* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100g Sos własny* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 50g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 50g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 50g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50g Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
		Wartość energetyczna: 1920.25 kcal; Białko ogółem: 88.28 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 283.76 g; W tym cukry: 57.62 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 1951.34 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 288.54 g; W tym cukry: 55.62 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 1883.43 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 264.34 g; W tym cukry: 46.39 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2274.01 kcal; Białko ogółem: 100.74 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 354.05 g; W tym cukry: 87.75 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 1382.60 kcal; Białko ogółem: 76.80 g; Tłuszcz: 44.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 292.25 g; W tym cukry: 40.36 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 1851.62 kcal; Białko ogółem: 81.53 g; Tłuszcz: 45.29 g; Kw. tł. nasy.: 9.35 g; Węglowodany ogółem: 306.78 g; W tym cukry: 63.95 g; Sól: 7.65 g;	

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

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