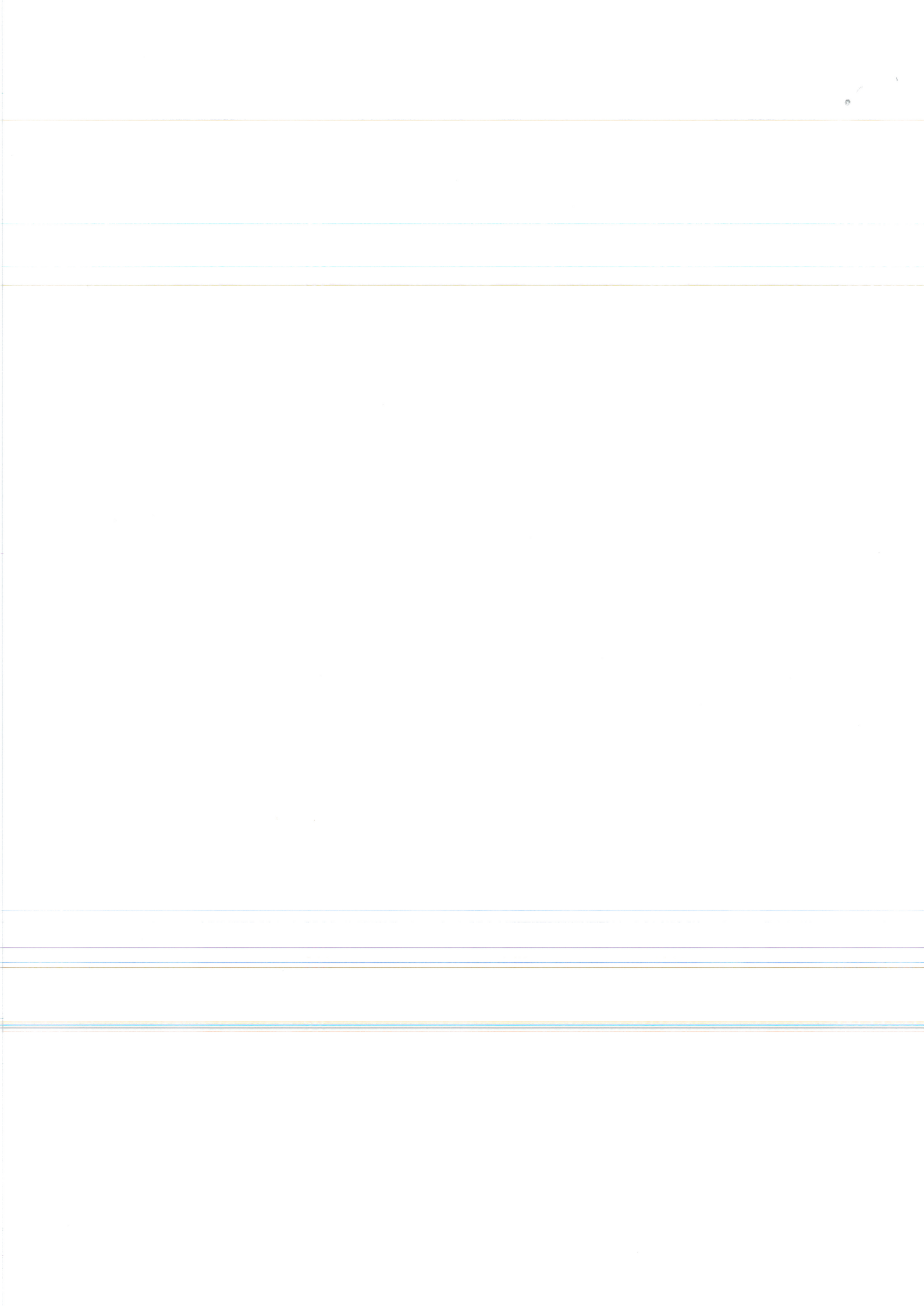
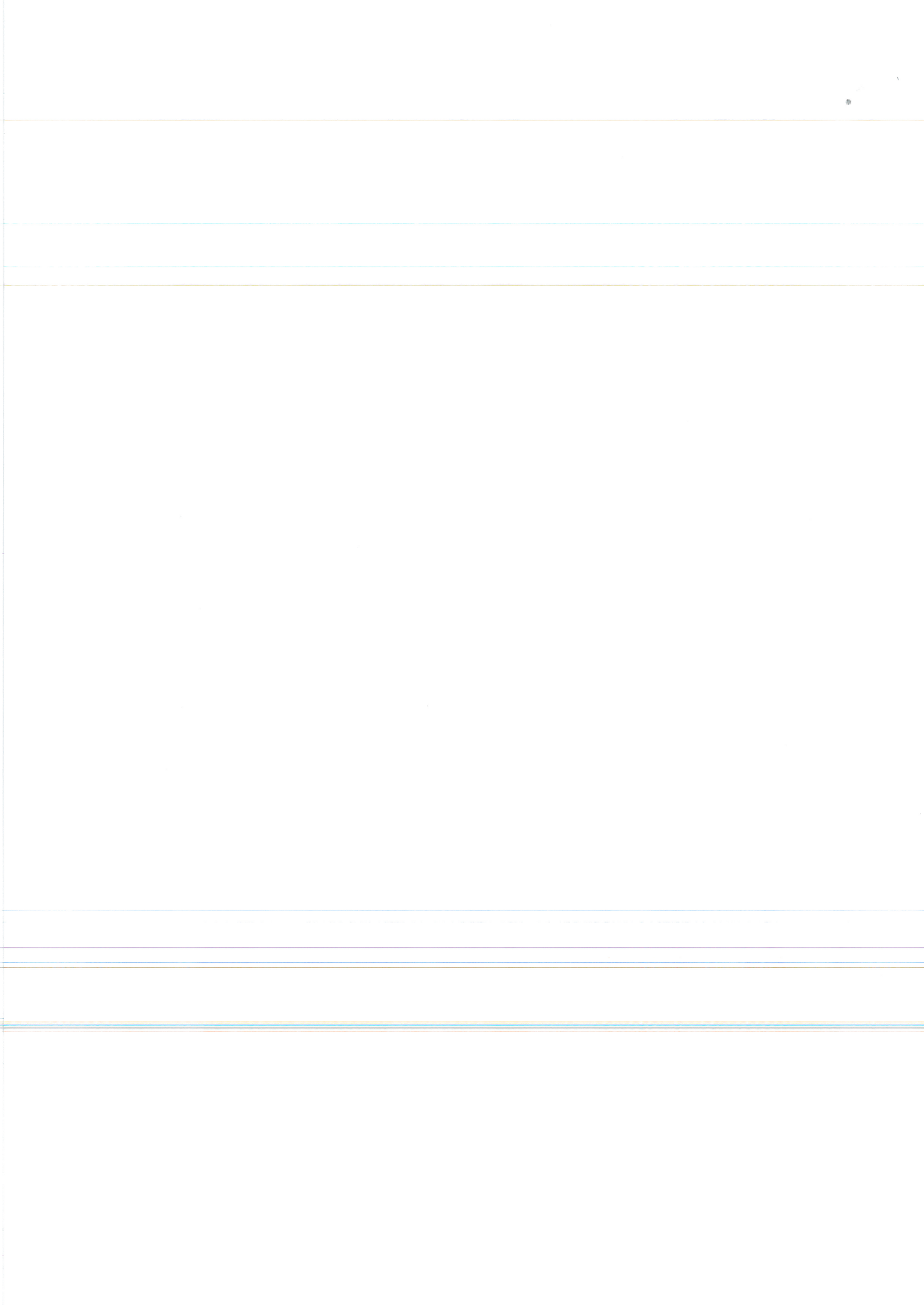


Jadłospisy dla oddziałów

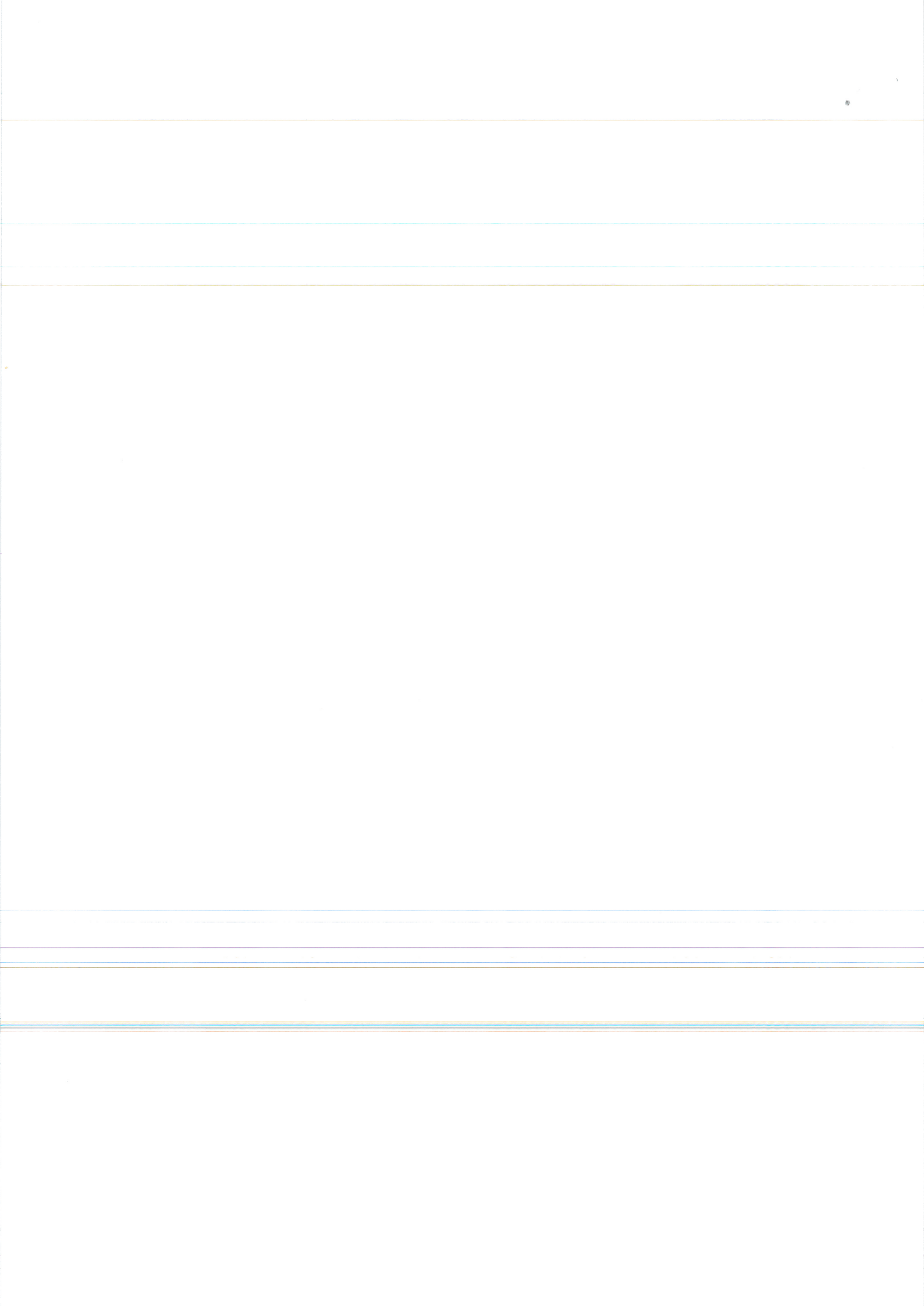
Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-02		
Dieta: DDM CHOR		
kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka maślana 1szt (80g) (MLEKO, GLUTEN, SEZAM), masło 15g (MLEKO), dżem 25g, twaróg 30g (MLEKO), JOGURT Z OWOCAMI TUBKA 100G, II Śniadanie: jabłko 1 szt,	MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, kompot 250ml (S02), zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), pulpet drobiowy w sosie pomidorowym 110g/100ml (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), ziemniaki 250g, Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 150g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g (GLUTEN, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 40g (MLEKO, ,, SELER, GORCZYCA), pomidor 50g, ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2658.84 kcal; Energia: 9393.08 kJ; Białko ogółem: 100.23 g; białko zwierzęce: 55.40 g; białko roślinne: 36.73 g; Tłuszcz: 72.77 g; Węglowodany ogółem: 424.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Sód: 2315.96 mg; Potas: 3946.98 mg; Wapń: 584.60 mg; Fosfor: 1379.21 mg; Błonnik pokarmowy: 28.19 g; suma cukrów prostych: 132.14 g; Woda: 1079.13 g; Popiół: 15.48 g;		
wtorek 2024-01-02		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka maślana 1szt (80g) (MLEKO, GLUTEN, SEZAM), masło 15g (MLEKO), dżem 25g, miód 25g (ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SEZAM), twaróg 30g (MLEKO), SKYR OWOCOWY TUBKA 120G (MLEKO), II Śniadanie: jabłko 1 szt,	zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 150g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), pulpet drobiowy w sosie pomidorowym 110g/100ml (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), ziemniaki 250g, MUS OWOCOWY Z RYŻEM TUBKA LUBELLA 100G, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (MLEKO, ,, SELER, GORCZYCA), pomidor 50g, ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2887.34 kcal; Energia: 9751.57 kJ; Białko ogółem: 109.87 g; białko zwierzęce: 50.71 g; białko roślinne: 39.96 g; Tłuszcz: 72.36 g; Węglowodany ogółem: 476.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.21 g; Sód: 2073.13 mg; Potas: 3723.96 mg; Wapń: 466.85 mg; Fosfor: 1292.65 mg; Błonnik pokarmowy: 28.56 g; suma cukrów prostych: 100.64 g; Woda: 927.27 g; Popiół: 13.83 g;		
wtorek 2024-01-02		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka maślana 1szt (80g) (MLEKO, GLUTEN, SEZAM), masło 15g (MLEKO), miód 1x25g (ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SEZAM), twaróg 30g (MLEKO), SEREK CZEKOLADOWY HOCHLAND 30G, II Śniadanie: jabłko 1 szt,	kompot 250ml (S02), zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), pulpet drobiowy w sosie pomidorowym 110g/100ml (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 150g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), ziemniaki 250g, buraki 120g, CHIPSY WARZYWNE VEGE ORGANIQUE 25G (MLEKO), Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), ser topiony trójkąt 2 szt, papryka czerwona 50g, wędlina 20g (MLEKO, ,, SELER, GORCZYCA), ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3031.19 kcal; Energia: 10689.38 kJ; Białko ogółem: 107.23 g; białko zwierzęce: 55.51 g; białko roślinne: 42.12 g; Tłuszcz: 86.49 g; Węglowodany ogółem: 485.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.87 g; Sód: 2425.71 mg; Potas: 4069.81 mg; Wapń: 638.12 mg; Fosfor: 1517.10 mg; Błonnik pokarmowy: 30.61 g; suma cukrów prostych: 96.64 g; Woda: 1051.03 g; Popiół: 16.05 g;		





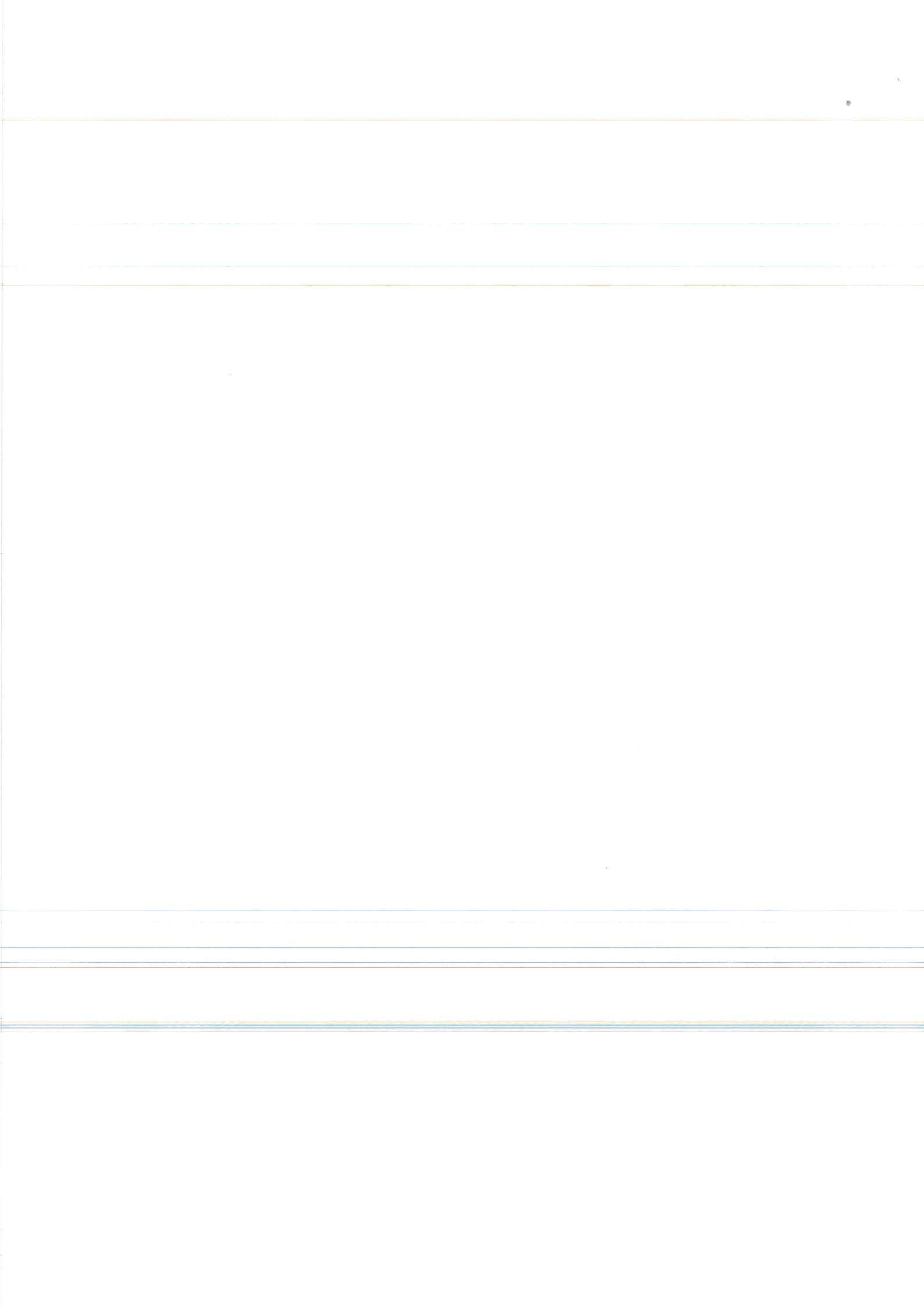
Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-03 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
gorące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g (MLEKO, ORZECH ZIE, ORZECHY AR), pieczywo razowe 80g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasta jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 70g , PASTA RYBNA LISNER 80G (MLEKO, GLUTEN, SKORUPIAKI, SOJA), II Śniadanie: banan 1 szt ,	kompot 250ml (S02), zupa z dynii z grzankami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), filet gotowany z suszonymi pomidorami 100g , kasza jęczmienna 150g (GLUTEN), fasolka szparagowa 150g (.), BATON OWOCOWY DOBRA KALORIA 16G (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA), Podwieczorek: jogurt pitny "łaciate" 1szt (MLEKO, GLUTEN),	pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), ogórek zielony 50g , herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3837.05 kcal; Energia: 9977.40 kJ; Białko ogółem: 117.22 g; białko zwierzęce: 37.37 g; białko roślinne: 38.75 g; Tłuszcz: 181.14 g; Węglowodany ogółem: 468.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.46 g; Sód: 5384.58 mg; Potas: 3106.13 mg; Wapń: 804.94 mg; Fosfor: 1273.77 mg; Błonnik pokarmowy: 31.04 g; suma cukrów prostych: 76.09 g; Woda: 965.95 g; Popiół: 15.71 g;		
środa 2024-01-03 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (GLUTEN, ŻYTO), masło 10g (MLEKO), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , II Śniadanie: banan 1 szt ,	zupa z dynii z grzankami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), filet gotowany z suszonymi pomidorami-100g , bukiet jarzyn-150g (SELER), ziemniaki 250g , BATON OWOCOWY DOBRA KALORIA 16G (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA), Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA), ogórek zielony 50g , herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło-10g (MLEKO), ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2448.14 kcal; Energia: 6684.47 kJ; Białko ogółem: 94.95 g; białko zwierzęce: 29.40 g; białko roślinne: 28.65 g; Tłuszcz: 87.56 g; Węglowodany ogółem: 348.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.83 g; Sód: 2653.40 mg; Potas: 3945.59 mg; Wapń: 481.42 mg; Fosfor: 1087.82 mg; Błonnik pokarmowy: 28.38 g; suma cukrów prostych: 50.41 g; Woda: 974.71 g; Popiół: 14.62 g;		
czwartek 2024-01-04 Dieta: DDM CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pieczywo razowe 20g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem 60g (MLEKO), sałata 5g , pomidor 45g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: pomarańcza 120-150g ,	kompot 250ml (S02), zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 200g , gulasz z indyka 160g/80g (GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), buraki 150g , BIOTALARKI SIEJEJE 55G , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (GLUTEN, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 40g (., SELER, GORCZYCA), pomidor 50g , ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2607.98 kcal; Energia: 9520.79 kJ; Białko ogółem: 108.32 g; białko zwierzęce: 66.39 g; białko roślinne: 32.32 g; Tłuszcz: 86.95 g; Węglowodany ogółem: 370.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.94 g; Sód: 2567.43 mg; Potas: 3820.47 mg; Wapń: 632.42 mg; Fosfor: 1418.29 mg; Błonnik pokarmowy: 24.46 g; suma cukrów prostych: 93.72 g; Woda: 1167.83 g; Popiół: 16.07 g;		
czwartek 2024-01-04 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pieczywo razowe 80g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem 60g (MLEKO), sałata 5g , pomidor 45g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: pomarańcza 120-150g ,	zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , gulasz z indyka 160g/80g (GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), buraki 150g , BIOTALARKI SIEJEJE 55G , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g , ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2896.28 kcal; Energia: 10125.75 kJ; Białko ogółem: 121.72 g; białko zwierzęce: 75.45 g; białko roślinne: 36.67 g; Tłuszcz: 90.07 g; Węglowodany ogółem: 427.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.32 g; Sód: 2934.91 mg; Potas: 4282.25 mg; Wapń: 658.78 mg; Fosfor: 1574.91 mg; Błonnik pokarmowy: 27.33 g; suma cukrów prostych: 94.17 g; Woda: 1219.45 g; Popiół: 17.84 g;		



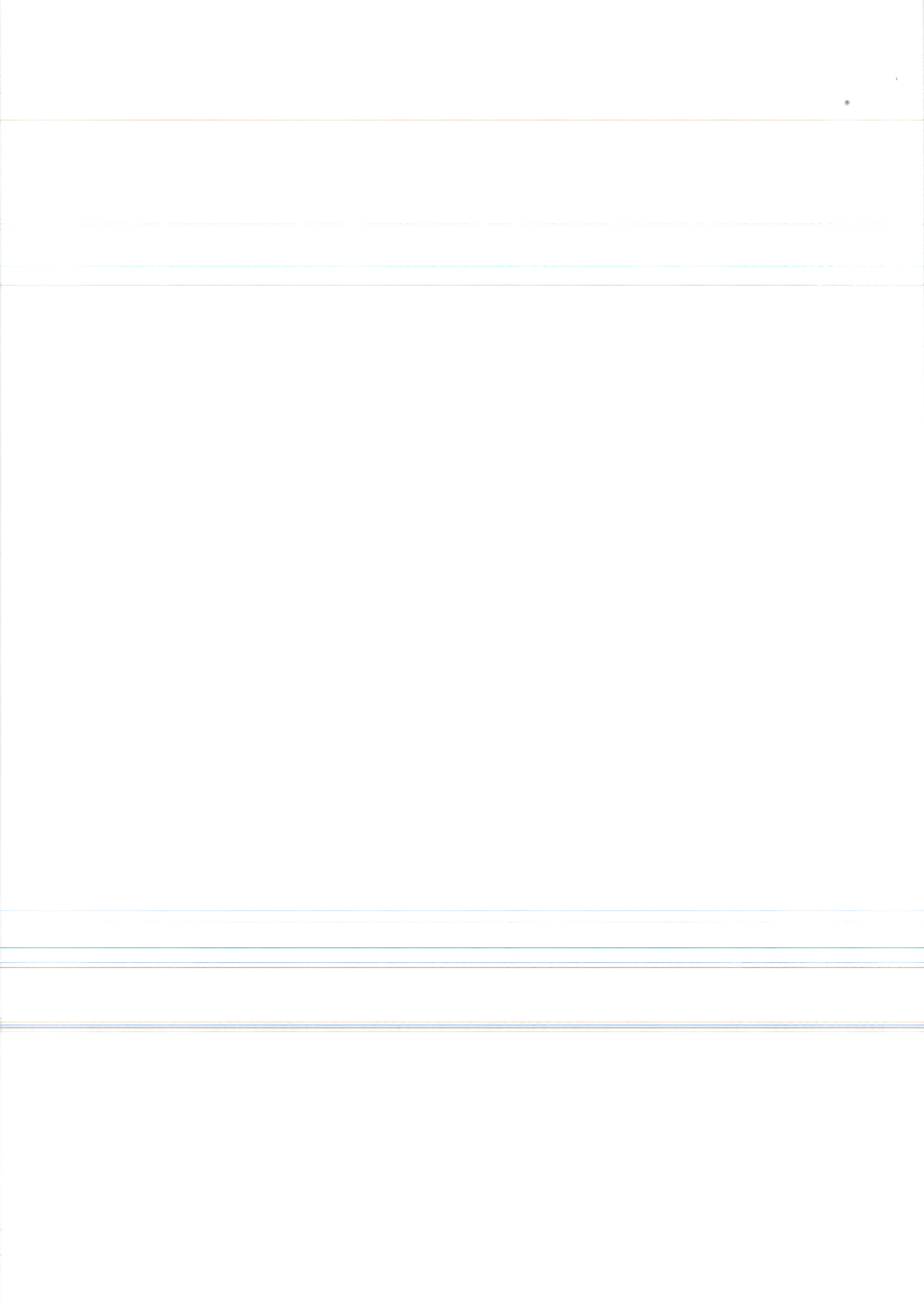
Jadłospisy dla oddziałów

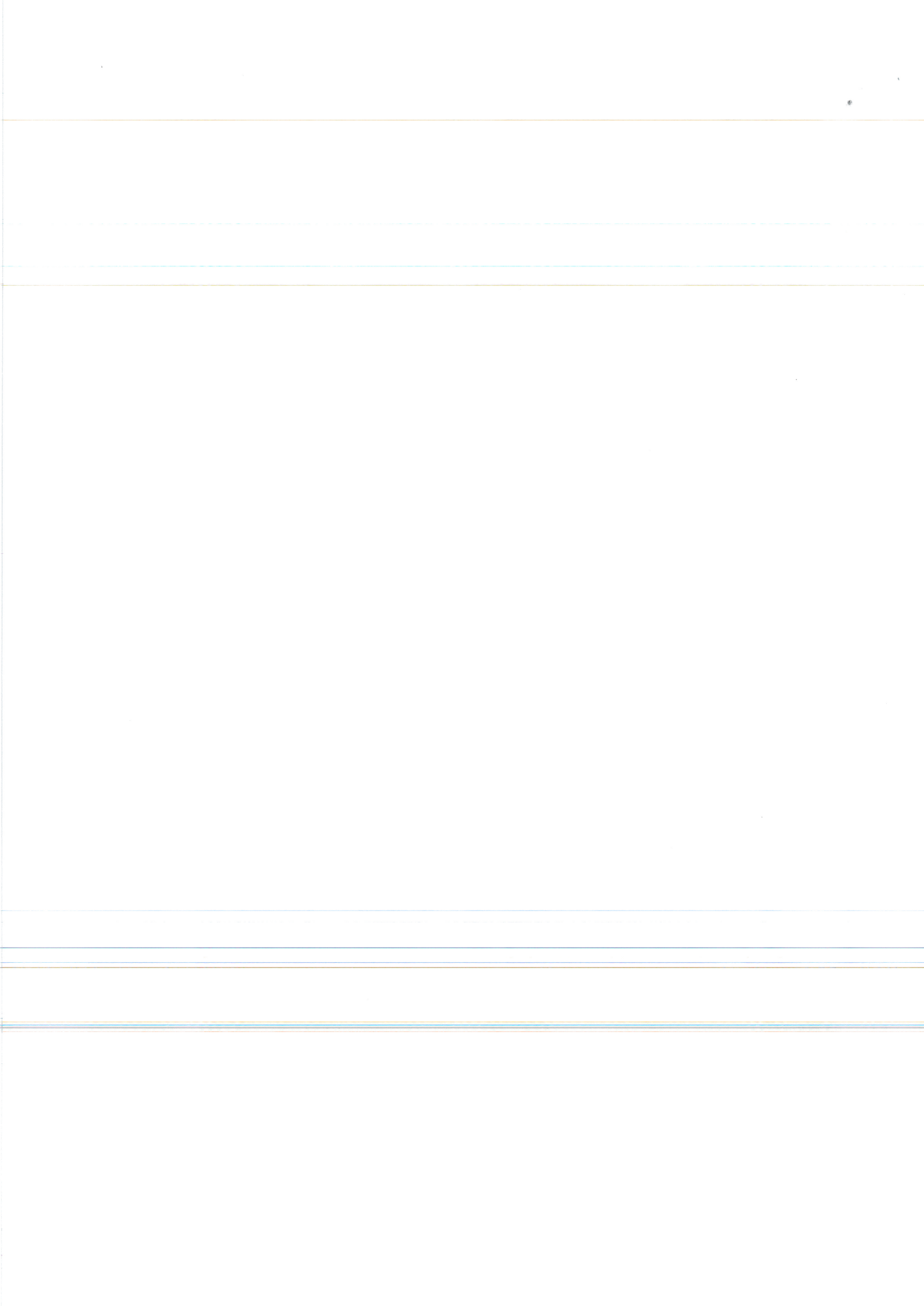
Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-01-04 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), pieczywo mieszane 80g (GLUTEN, SEZAM, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), serek fromage 70g (MLEKO), sałata 5g, papryka czerwona 45g, SEREK CZEKOLADOWY HOCHLAND 30G, II Śniadanie: pomarańcza 120-150g,	kompot 250ml (S02), zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), gulasz z indyka 160g/80g (GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), buraki 150g, BIOTALARKI SIEJEJE 55G, ziemniaki 250g, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), papryka czerwona 50g, ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2801.61 kcal; Energia: 9382.33 kJ; Białko ogółem: 111.99 g; białko zwierzęce: 63.40 g; białko roślinne: 42.54 g; Tłuszcz: 81.12 g; Węglowodany ogółem: 446.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.44 g; Sód: 3127.64 mg; Potas: 4000.13 mg; Wapń: 549.19 mg; Fosfor: 1435.94 mg; Błonnik pokarmowy: 25.73 g; suma cukrów prostych: 92.80 g; Woda: 1150.28 g; Popiół: 17.68 g;		
czwartek 2024-01-04 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), bułka grahamka 80g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina drobiowa 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 70g, SEREK CZEKOLADOWY HOCHLAND 30G, II Śniadanie: pomarańcza 120-150g,	zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, gulasz z indyka 160g/80g (GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), buraki 150g, BIOTALARKI SIEJEJE 55G, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO),	herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 80g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), papryka czerwona 50g, ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2168.91 kcal; Energia: 7817.90 kJ; Białko ogółem: 97.10 g; białko zwierzęce: 61.35 g; białko roślinne: 26.14 g; Tłuszcz: 71.22 g; Węglowodany ogółem: 308.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.12 g; Sód: 2902.47 mg; Potas: 4186.44 mg; Wapń: 481.67 mg; Fosfor: 1376.80 mg; Błonnik pokarmowy: 25.89 g; suma cukrów prostych: 72.23 g; Woda: 1101.41 g; Popiół: 17.07 g;		
piątek 2024-01-05 Dieta: DDM CHOR		
pieczywo razowe 20g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka maślana 1szt (MLEKO, GLUTEN, SEZAM), masło 15g (MLEKO), miód 1x25g (ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SEZAM), zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), twaróg 30g (MLEKO), JOGURT Z OWOCAMI TUBKA 100G, II Śniadanie: kiwi 120-150g,	Kompot z jabłek 200ml GL (S02), zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 150g, ryba gotowana 100g (GLUTEN, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), bukiet jarzyn 150g (SELER), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, Podwieczorek: galaretki owocowa 150g (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g (GLUTEN, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 40g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g, ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2621.71 kcal; Energia: 9226.72 kJ; Białko ogółem: 97.49 g; białko zwierzęce: 55.14 g; białko roślinne: 34.26 g; Tłuszcz: 68.58 g; Węglowodany ogółem: 424.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.62 g; Sód: 2374.09 mg; Potas: 3929.45 mg; Wapń: 726.23 mg; Fosfor: 1286.14 mg; Błonnik pokarmowy: 25.52 g; suma cukrów prostych: 98.41 g; Woda: 1237.56 g; Popiół: 16.10 g;		
piątek 2024-01-05 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
pieczywo razowe 60g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka maślana 1szt (MLEKO, GLUTEN, SEZAM), masło 15g (MLEKO), miód 1x25g (ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SEZAM), zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), twaróg 30g (MLEKO), JOGURT Z OWOCAMI TUBKA 100G, II Śniadanie: kiwi 120-150g,	zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, ryba gotowana 100g (GLUTEN, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), bukiet jarzyn 150g (MLEKO, SELER), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, Podwieczorek: galaretki owocowa 150g (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g, ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2960.75 kcal; Energia: 9980.72 kJ; Białko ogółem: 114.63 g; białko zwierzęce: 65.78 g; białko roślinne: 40.75 g; Tłuszcz: 72.31 g; Węglowodany ogółem: 493.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.74 g; Sód: 2698.23 mg; Potas: 5055.18 mg; Wapń: 838.26 mg; Fosfor: 1544.27 mg; Błonnik pokarmowy: 32.80 g; suma cukrów prostych: 96.35 g; Woda: 1483.81 g; Popiół: 19.50 g;		



Jadłospisy dla oddziałów

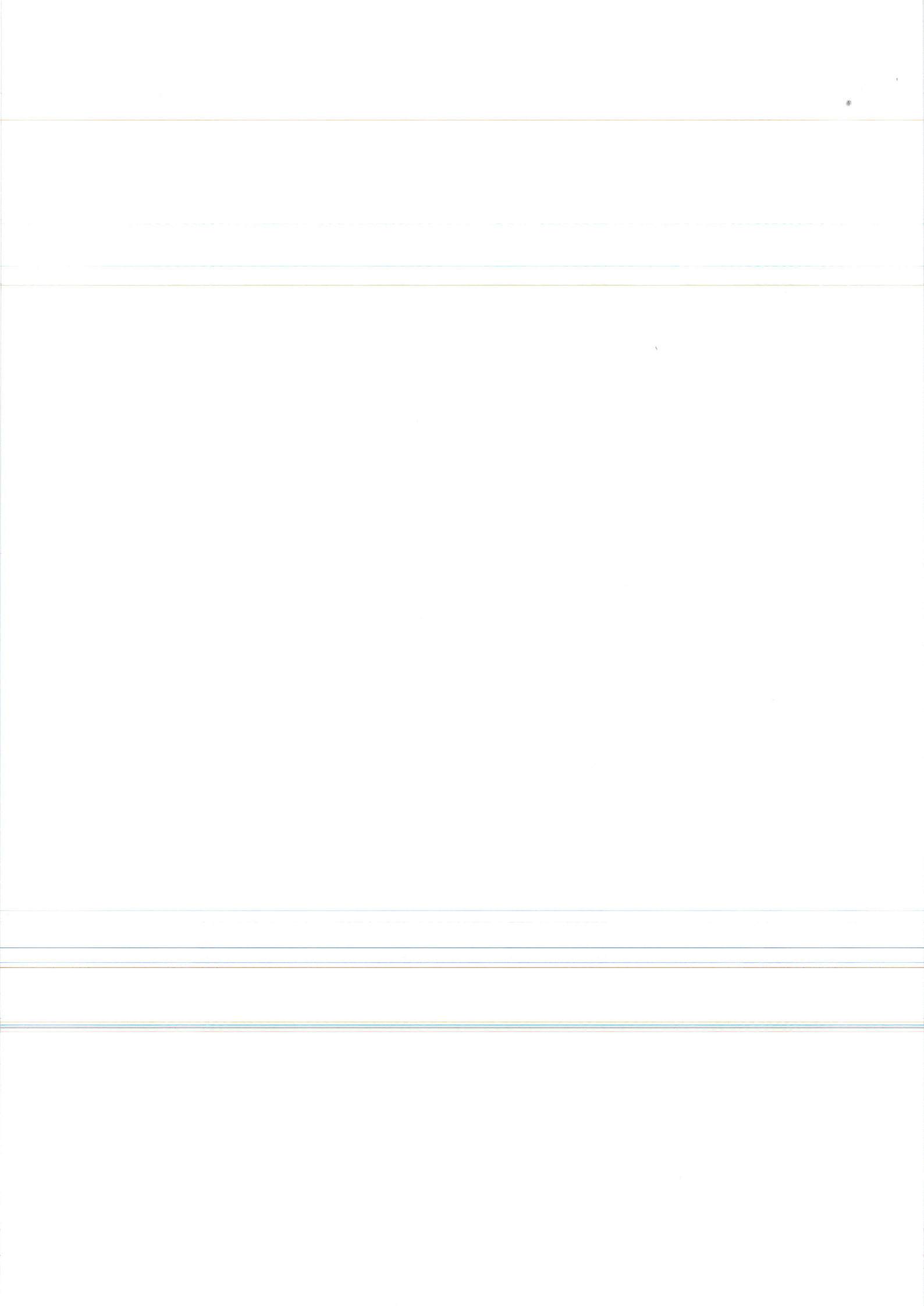
Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-01-05		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
pieczywo razowe 60g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka maślana 1szt (80g) (MLEKO, GLUTEN, SEZAM), masło 15g (MLEKO), miód 1x25g (ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SEZAM), zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), twaróg 30g (MLEKO), OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: kiwi 120-150g ,	kompot 250ml (S02), zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g , ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150g , MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , Podwieczorek: galaretkę owocową 150g (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 30g (SELER, GORCZYCA), papryka czerwona 50g , ser żółty 20g (MLEKO), ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3261.19 kcal; Energia: 10673.31 kJ; Białko ogółem: 116.79 g; białko zwierzęce: 66.08 g; białko roślinne: 41.84 g; Tłuszcz: 92.54 g; Węglowodany ogółem: 518.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.62 g; Sód: 2616.89 mg; Potas: 4980.79 mg; Wapń: 987.25 mg; Fosfor: 1615.22 mg; Błonnik pokarmowy: 32.20 g; suma cukrów prostych: 95.21 g; Woda: 1437.21 g; Popiół: 19.83 g;		
piątek 2024-01-05		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
bułka grahamka 80g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta twarogowa natur. 50g (MLEKO), herbata bez cukru 250ml , ogórek zielony 70g , JOGURT Z OWOCAMI TUBKA 100G , II Śniadanie: kiwi 120-150g ,	zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , ryba gotowana 100g (GLUTEN, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150g , MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , Podwieczorek: galaretkę owocową 150g (MLEKO, GLUTEN),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 80g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 40g (., SELER, GORCZYCA), papryka czerwona 70g , ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2095.89 kcal; Energia: 6947.15 kJ; Białko ogółem: 88.01 g; białko zwierzęce: 49.22 g; białko roślinne: 30.69 g; Tłuszcz: 55.45 g; Węglowodany ogółem: 337.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.62 g; Sód: 1766.96 mg; Potas: 4532.83 mg; Wapń: 499.19 mg; Fosfor: 1223.28 mg; Błonnik pokarmowy: 32.95 g; suma cukrów prostych: 65.71 g; Woda: 1257.31 g; Popiół: 15.64 g;		
sobota 2024-01-06		
Dieta: DDM CHOR		
kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka 50g**L (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 40g (., SELER, GORCZYCA), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , II Śniadanie: jabłko 1 szt ,	kompot 250ml (S02), zupa z jarmużem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 150g , Schab duszony w ziołach 100g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 150g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , Podwieczorek: Herbatniki 50g ,	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (GLUTEN, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2750.32 kcal; Energia: 9599.53 kJ; Białko ogółem: 91.55 g; białko zwierzęce: 45.35 g; białko roślinne: 37.80 g; Tłuszcz: 89.95 g; Węglowodany ogółem: 418.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.78 g; Sód: 2573.46 mg; Potas: 3957.92 mg; Wapń: 423.53 mg; Fosfor: 1186.84 mg; Błonnik pokarmowy: 29.52 g; suma cukrów prostych: 113.09 g; Woda: 1001.35 g; Popiół: 15.17 g;		
sobota 2024-01-06		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 80g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka 50g**L (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , II Śniadanie: jabłko 1 szt ,	zupa z jarmużem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , Schab duszony w ziołach 100g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 150g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , Podwieczorek: Herbatniki 50g ,	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta z białek 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3142.86 kcal; Energia: 10557.71 kJ; Białko ogółem: 109.80 g; białko zwierzęce: 57.58 g; białko roślinne: 43.82 g; Tłuszcz: 95.59 g; Węglowodany ogółem: 492.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.92 g; Sód: 2982.73 mg; Potas: 4846.70 mg; Wapń: 465.01 mg; Fosfor: 1445.24 mg; Błonnik pokarmowy: 33.70 g; suma cukrów prostych: 114.05 g; Woda: 1142.95 g; Popiół: 17.99 g;		





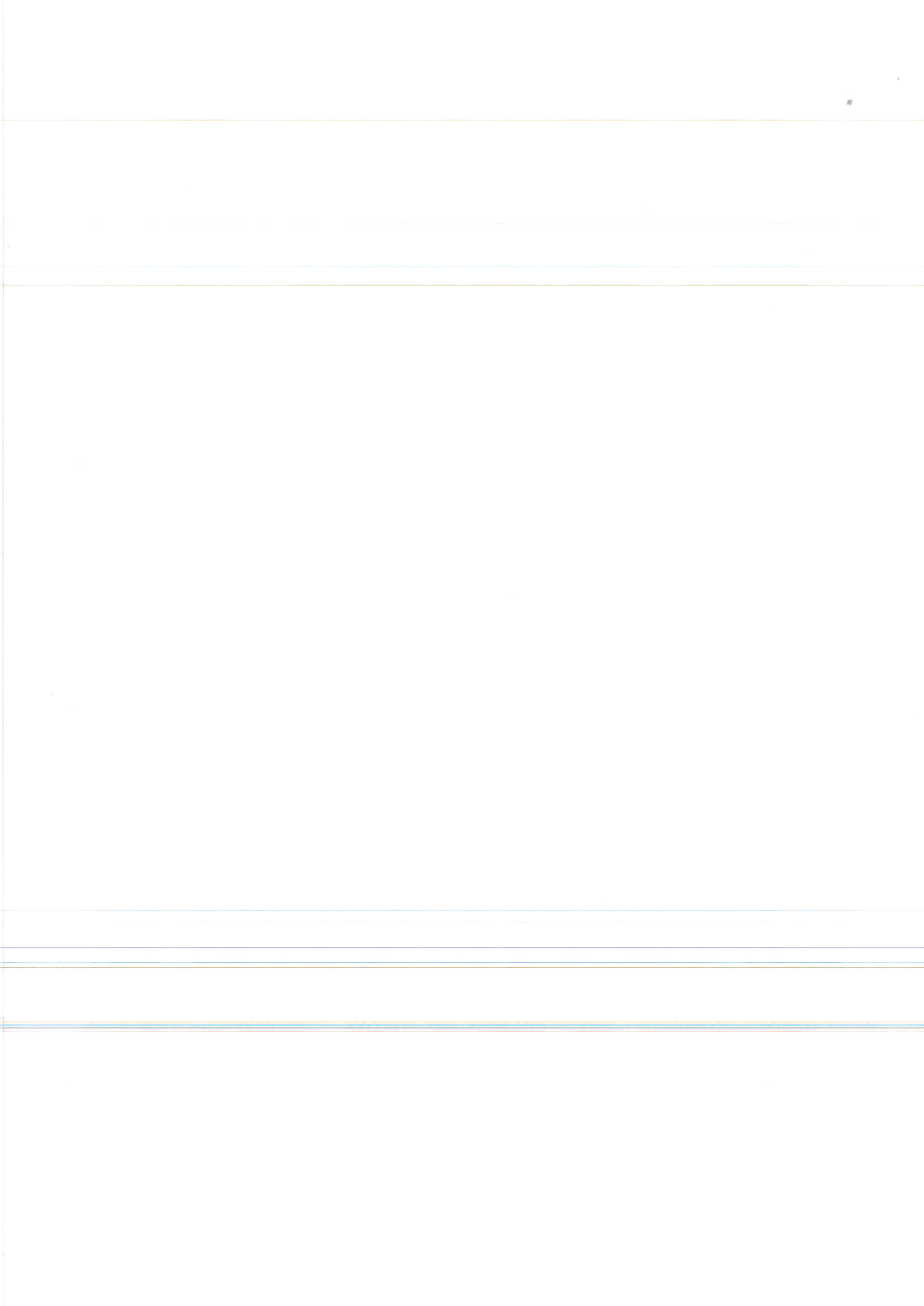
Jadłospisy dla oddziałów

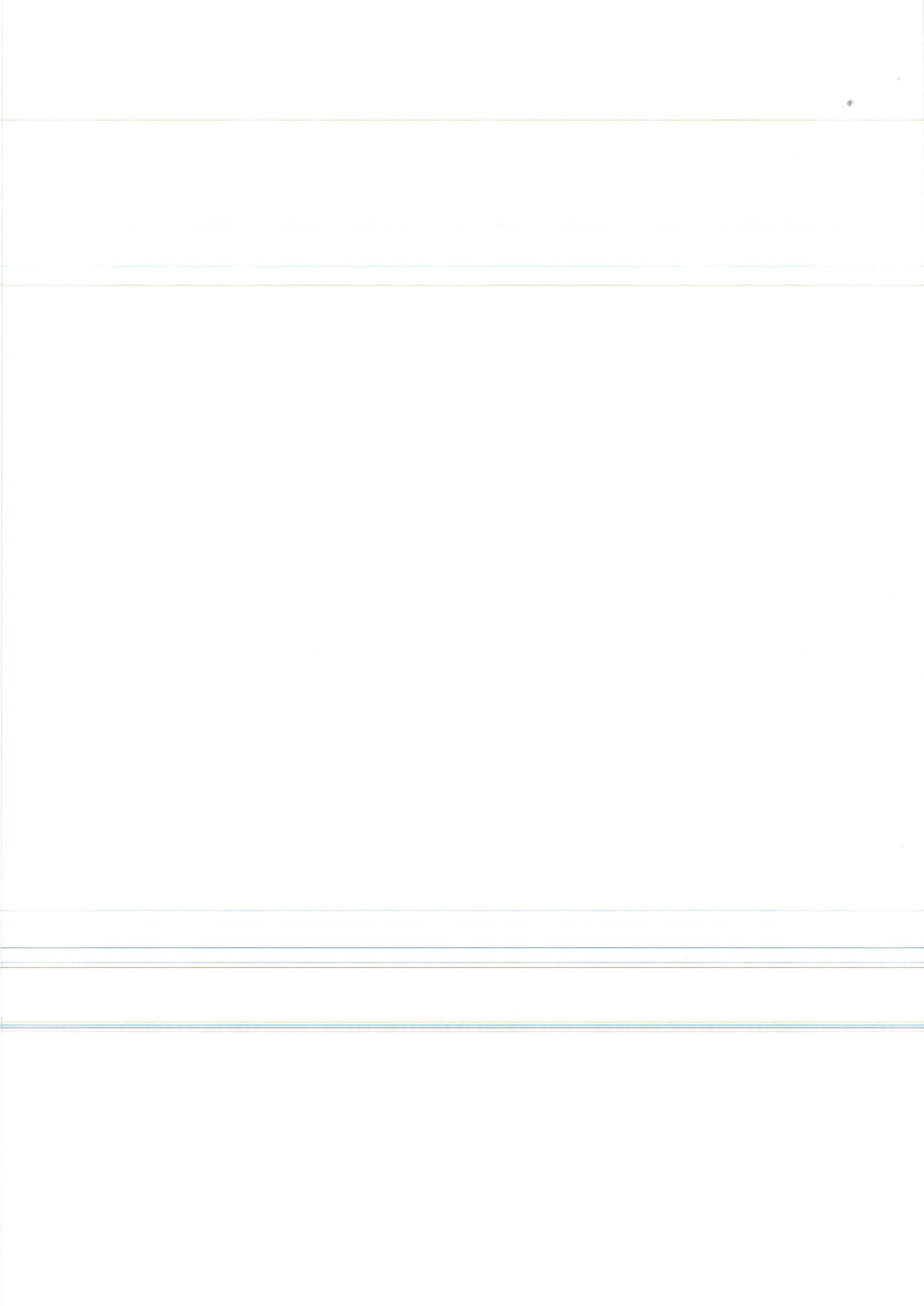
Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-07 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), pieczywo razowe 80g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pomidor 50g, Pasta twarogowa z koperkiem 70g (MLEKO), CHIPSY WARZYWNE VEGE ORGANIQUE 25G (MLEKO), II Śniadanie: banan 1 szt,	zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, udko gotowane 150g (SELER), Marchewka oprószana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml, DESER RYŻOWO-OWOCOWY TUBKA LUBELLA 100G, Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z posypką 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, ORZECH WŁ),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pomidor 50g, wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3423.27 kcal; Energia: 12340.36 kJ; Białko ogółem: 135.43 g; białko zwierzęce: 85.10 g; białko roślinne: 40.73 g; Tłuszcz: 108.25 g; Węglowodany ogółem: 509.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.29 g; Sód: 3265.68 mg; Potas: 5230.36 mg; Wapń: 753.65 mg; Fosfor: 1921.36 mg; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; suma cukrów prostych: 119.09 g; Woda: 1420.10 g; Popiół: 20.17 g;		
niedziela 2024-01-07 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), pieczywo razowe 80g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), kielbaska drobiowa z ketchupem 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, ŁUBIN), sałata 5g, papryka czerwona 50g, CHIPSY WARZYWNE VEGE ORGANIQUE 25G (MLEKO), II Śniadanie: banan 1 szt,	kompot 250ml (S02), zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, Udko pieczone 1 szt. (200g) (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Mix sałat z sosem vinegrette 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), DESER RYŻOWO-OWOCOWY TUBKA LUBELLA 100G, Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z posypką 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, ORZECH WŁ),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), ogórek kiszony 50g, pasztecik drobiowy 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3809.65 kcal; Energia: 14113.45 kJ; Białko ogółem: 157.82 g; białko zwierzęce: 104.98 g; białko roślinne: 43.42 g; Tłuszcz: 139.22 g; Węglowodany ogółem: 510.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.66 g; Sód: 3949.50 mg; Potas: 5622.28 mg; Wapń: 768.05 mg; Fosfor: 2182.92 mg; Błonnik pokarmowy: 32.12 g; suma cukrów prostych: 116.77 g; Woda: 1533.35 g; Popiół: 24.82 g;		
niedziela 2024-01-07 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml, bułka grahamka 80g (GLUTEN, ŻYTO), masło 10g (MLEKO), wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA), ogórek zielony 70g, CHIPSY WARZYWNE VEGE ORGANIQUE 25G (MLEKO), II Śniadanie: banan 1 szt,	zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ziemniaki 150g, udko gotowane 150g (SELER), Mix sałat z sosem vinegrette 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), DESER RYŻOWO-OWOCOWY TUBKA LUBELLA 100G, Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 10g (MLEKO), wędlina 40g (SELER, GORCZYCA), papryka czerwona 70g, ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2245.64 kcal; Energia: 8234.90 kJ; Białko ogółem: 108.70 g; białko zwierzęce: 72.90 g; białko roślinne: 26.20 g; Tłuszcz: 72.63 g; Węglowodany ogółem: 310.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.03 g; Sód: 2686.86 mg; Potas: 4143.65 mg; Wapń: 545.06 mg; Fosfor: 1551.78 mg; Błonnik pokarmowy: 24.19 g; suma cukrów prostych: 64.25 g; Woda: 1100.20 g; Popiół: 17.50 g;		

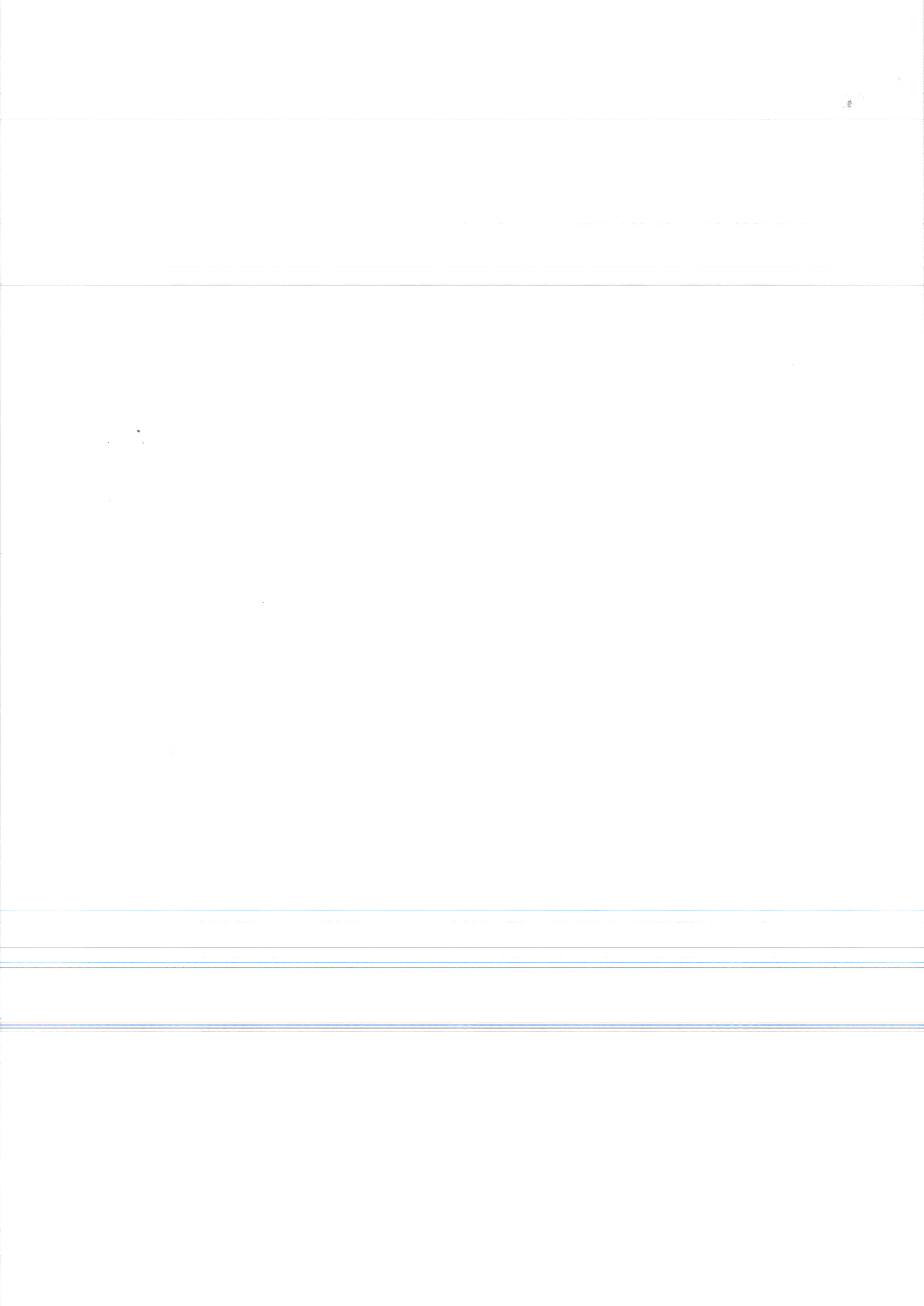


Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-08 Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 40g (., SELER, GORCZYCA), sałata 5g, pomidor 50g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: Mandarynka 100g ,	kompot 250ml (S02), zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Schab duszony w ziołach 100g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sos jarzynowy 100ml (GLUTEN, SELER), ziemniaki 250g, buraki 120g, OWOCESUSZONE 15G, Podwieczorek: Herbatniki 50g ,	herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g (GLUTEN, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 20g (., SELER, GORCZYCA), pomidor 50g, sałata 5g, Twarożek z pietruszką 30g (MLEKO), ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3253.65 kcal; Energia: 12188.10 kJ; Białko ogółem: 119.92 g; białko zwierzęce: 65.37 g; białko roślinne: 44.95 g; Tłuszcz: 106.97 g; Węglowodany ogółem: 479.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.34 g; Sód: 2610.22 mg; Potas: 4606.48 mg; Wapń: 723.92 mg; Fosfor: 1575.91 mg; Błonnik pokarmowy: 30.20 g; suma cukrów prostych: 99.71 g; Woda: 1303.89 g; Popiół: 17.55 g;		
poniedziałek 2024-01-08 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 80g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 70g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: Mandarynka 100g ,	zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), Schab duszony w ziołach 100g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sos jarzynowy 100ml (GLUTEN, SELER), ziemniaki 250g, buraki 150g, OWOCESUSZONE 15G, Podwieczorek: Herbatniki 50g ,	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Twarożek z pietruszką 30g (MLEKO), pomidor 50g, sałata 5g, wędlina 20g (MLEKO, ., SELER, GORCZYCA), ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3484.35 kcal; Energia: 12588.88 kJ; Białko ogółem: 133.56 g; białko zwierzęce: 77.29 g; białko roślinne: 46.67 g; Tłuszcz: 113.40 g; Węglowodany ogółem: 513.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.95 g; Sód: 3167.36 mg; Potas: 4934.76 mg; Wapń: 743.64 mg; Fosfor: 1724.71 mg; Błonnik pokarmowy: 31.92 g; suma cukrów prostych: 100.06 g; Woda: 1312.27 g; Popiół: 18.97 g;		
poniedziałek 2024-01-08 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 80g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 20g (SELER, GORCZYCA), ogórek zielony 50g, papryka czerwona 20g, ser żółty 30g (MLEKO), KABANOSY 1 SZT (MLEKO, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, ORZECH WŁ, SELER, SOJA, GORCZYCA), II Śniadanie: Mandarynka 100g ,	kompot 250ml (S02), zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Schab duszony w ziołach 100g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sos jarzynowy 100ml (GLUTEN, SELER), kasza jęczmienna 150g (GLUTEN), buraki 150g, OWOCESUSZONE 15G, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), ser topiony trójkąt 2 szt, pomidor 50g, sałata 5g, ONS (MLEKO), wędlina 30g (MLEKO, ., SELER, GORCZYCA),
Wartości odżywcze: Energia: 3657.11 kcal; Energia: 11414.13 kJ; Białko ogółem: 155.77 g; białko zwierzęce: 111.24 g; białko roślinne: 40.56 g; Tłuszcz: 149.26 g; Węglowodany ogółem: 451.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.54 g; Sód: 3459.41 mg; Potas: 3904.90 mg; Wapń: 1051.61 mg; Fosfor: 2205.48 mg; Błonnik pokarmowy: 29.39 g; suma cukrów prostych: 83.80 g; Woda: 1096.18 g; Popiół: 20.00 g;		
poniedziałek 2024-01-08 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml, bułka grahamka 80g (GLUTEN, ŻYTO), masło 10g (MLEKO), wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA), ogórek kiszony 70g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: Mandarynka 100g ,	zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), Schab duszony w ziołach 100g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sos jarzynowy 100ml (GLUTEN, SELER), ziemniaki 250g, buraki 120g, OWOCESUSZONE 15G, Podwieczorek: Herbatniki 50g ,	herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 10g (MLEKO), Twarożek z pietruszką 50g (MLEKO), pomidor 70g, ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2606.52 kcal; Energia: 9663.27 kJ; Białko ogółem: 106.49 g; białko zwierzęce: 62.99 g; białko roślinne: 33.90 g; Tłuszcz: 89.74 g; Węglowodany ogółem: 368.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.48 g; Sód: 2893.64 mg; Potas: 4226.13 mg; Wapń: 423.61 mg; Fosfor: 1345.13 mg; Błonnik pokarmowy: 28.75 g; suma cukrów prostych: 73.48 g; Woda: 1032.62 g; Popiół: 16.39 g;		







Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-10		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (GLUTEN, ŻYTO), masło 10g (MLEKO), serek fromage 70g (MLEKO), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , II Śniadanie: jabłko 150g ,	Zupa cukiniowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g (GLUTEN, JAJA, „ SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), BATON OWOCOWY DOBRA KALORIA 16G (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA), Podwieczorek: Pianka jogurtowa z brzoskwiniami 200g (MLEKO, GLUTEN),	wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA), ogórek zielony 50g , herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO), masło 10g (MLEKO), ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2460.76 kcal; Energia: 6846.47 kJ; Białko ogółem: 110.47 g; białko zwierzęce: 42.03 g; białko roślinne: 31.54 g; Tłuszcz: 83.02 g; Węglowodany ogółem: 340.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.18 g; Sód: 2512.56 mg; Potas: 3140.13 mg; Wapń: 354.60 mg; Fosfor: 1125.26 mg; Błonnik pokarmowy: 23.64 g; suma cukrów prostych: 30.01 g; Woda: 739.59 g; Popiół: 12.36 g;		

Dietetyk

NIRO Spółka
z ograniczoną odpowiedzialnością
59-300 Lubin, ul. Ścinawska 37
ID 380444813 NIP 632-15-16-523
KRS 0000129174 REGON nr 000046643

