

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-01 Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: pomarańcza 150g,	kompot 250ml (S02), zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), ziemniaki 250g, Filet z indyka gotowany w sosie własnym 110g, marchewka gotowana 120g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), TALARKI GRYCZANE, Podwieczorek: drożdżówka z budyniem 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), serek kanapkowy 30g (MLEKO), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2724.21 kcal; Energia: 9494.17 kJ; Białko ogółem: 111.96 g; białko zwierzęce: 62.07 g; białko roślinne: 38.29 g; Tłuszcz: 81.45 g; Węglowodany ogółem: 411.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.00 g; Sód: 2882.87 mg; Potas: 5107.00 mg; Wapń: 647.33 mg; Fosfor: 1645.57 mg; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; suma cukrów prostych: 69.36 g; Woda: 1404.96 g; Popiół: 19.13 g;		
czwartek 2024-02-01 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: pomarańcza 150g,	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, Filet z indyka gotowany w sosie własnym 110g, Marchewka gotowana 150g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), TALARKI GRYCZANE, Podwieczorek: drożdżówka z budyniem 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), serek kanapkowy 30g (MLEKO), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2954.87 kcal; Energia: 10237.09 kJ; Białko ogółem: 128.58 g; białko zwierzęce: 75.37 g; białko roślinne: 43.61 g; Tłuszcz: 89.51 g; Węglowodany ogółem: 441.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.42 g; Sód: 2880.13 mg; Potas: 5375.72 mg; Wapń: 766.05 mg; Fosfor: 1852.29 mg; Błonnik pokarmowy: 33.27 g; suma cukrów prostych: 74.11 g; Woda: 1528.95 g; Popiół: 20.14 g;		
czwartek 2024-02-01 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, NUTELLA 1 SZT (MLEKO, ORZECHY, SOJA), II Śniadanie: pomarańcza 150g,	kompot 250ml (S02), zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), ziemniaki 250g, kotlet z indyka 100g G (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Marchewka z groszkiem 150g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), TALARKI GRYCZANE, Podwieczorek: drożdżówka z budyniem 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	wędlina 30g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony 50g, herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 20g (MLEKO), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3672.00 kcal; Energia: 9818.57 kJ; Białko ogółem: 112.55 g; białko zwierzęce: 49.85 g; białko roślinne: 45.53 g; Tłuszcz: 145.38 g; Węglowodany ogółem: 516.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.88 g; Sód: 3691.44 mg; Potas: 4948.65 mg; Wapń: 922.44 mg; Fosfor: 1713.03 mg; Błonnik pokarmowy: 41.85 g; suma cukrów prostych: 71.85 g; Woda: 1384.45 g; Popiół: 20.97 g;		
czwartek 2024-02-01 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml, bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g, NUTELLA 1 SZT (MLEKO, ORZECHY, SOJA), II Śniadanie: pomarańcza 150g,	kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, Filet z indyka gotowany 110g, Marchewka z groszkiem 120g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), TALARKI GRYCZANE, zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	wędlina drobiowa 20g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony 70g, herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), serek kanapkowy 30g (MLEKO), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2542.09 kcal; Energia: 7080.14 kJ; Białko ogółem: 103.17 g; białko zwierzęce: 58.16 g; białko roślinne: 29.11 g; Tłuszcz: 84.73 g; Węglowodany ogółem: 368.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.88 g; Sód: 2500.85 mg; Potas: 5105.64 mg; Wapń: 518.70 mg; Fosfor: 1509.49 mg; Błonnik pokarmowy: 31.78 g; suma cukrów prostych: 43.15 g; Woda: 1260.70 g; Popiół: 17.72 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-02-02		
Dieta: DDM CHOR		
kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka maślana 1szt (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g, twaróg 30g (MLEKO), jogurt owocowy 1szt (MLEKO), II Śniadanie: jabłko 1 szt,	MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, kompot 250ml (S02), zupa szpinakowa z ryżem 350ml (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 120g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml, Podwieczorek: Herbatniki 50g,	herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2839.35 kcal; Energia: 10148.13 kJ; Białko ogółem: 97.08 g; białko zwierzęce: 50.37 g; białko roślinne: 38.62 g; Tłuszcz: 79.44 g; Węglowodany ogółem: 457.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.37 g; Sód: 2254.84 mg; Potas: 4051.02 mg; Wapń: 576.48 mg; Fosfor: 1229.11 mg; Błonnik pokarmowy: 28.56 g; suma cukrów prostych: 144.96 g; Woda: 1074.42 g; Popiół: 15.81 g;		
piątek 2024-02-02		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka maślana 1szt (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g, miód 25g (ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM), twaróg 30g (MLEKO), jogurt owocowy 1szt (MLEKO), II Śniadanie: jabłko 1 szt,	zupa szpinakowa z ryżem 350ml (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 150g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, PRZEKAŚKA BOB SNAIL 1 SZT, sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml, Podwieczorek: Herbatniki 50g,	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3045.85 kcal; Energia: 10759.62 kJ; Białko ogółem: 100.82 g; białko zwierzęce: 49.27 g; białko roślinne: 41.95 g; Tłuszcz: 80.53 g; Węglowodany ogółem: 507.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.35 g; Sód: 2058.41 mg; Potas: 4007.00 mg; Wapń: 592.73 mg; Fosfor: 1239.55 mg; Błonnik pokarmowy: 29.23 g; suma cukrów prostych: 120.86 g; Woda: 1008.26 g; Popiół: 15.05 g;		
piątek 2024-02-02		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka maślana 1szt (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), miód 1x25g (ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM), twaróg 30g (MLEKO), OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: jabłko 1 szt,	kompot 250ml (S02), zupa szpinakowa z ryżem 350ml (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ryba smażona 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 150g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 100g, PRZEKAŚKA BOB SNAIL 1 SZT, Podwieczorek: Herbatniki 50g,	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser topiony trójkąt 2 szt, papryka czerwona 50g, wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3461.93 kcal; Energia: 12141.94 kJ; Białko ogółem: 103.68 g; białko zwierzęce: 46.58 g; białko roślinne: 45.50 g; Tłuszcz: 111.51 g; Węglowodany ogółem: 542.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.56 g; Sód: 2669.96 mg; Potas: 4067.60 mg; Wapń: 639.40 mg; Fosfor: 1388.51 mg; Błonnik pokarmowy: 32.94 g; suma cukrów prostych: 104.08 g; Woda: 1059.56 g; Popiół: 17.77 g;		
piątek 2024-02-02		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml, bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), pomidor 70g, wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: jabłko 1 szt,	MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, zupa szpinakowa z ryżem 350ml (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 120g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml, Podwieczorek: Herbatniki 50g,	herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 70g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2246.39 kcal; Energia: 8147.30 kJ; Białko ogółem: 99.05 g; białko zwierzęce: 62.66 g; białko roślinne: 28.28 g; Tłuszcz: 74.22 g; Węglowodany ogółem: 319.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.94 g; Sód: 1893.30 mg; Potas: 2586.44 mg; Wapń: 439.76 mg; Fosfor: 1131.52 mg; Błonnik pokarmowy: 27.81 g; suma cukrów prostych: 82.28 g; Woda: 857.27 g; Popiół: 11.75 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZOW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-02-03		
Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, JAJA, PSZENICA), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , II Śniadanie: kiwi 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa barszcz biały 350 (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ, PISTACJE), ziemniaki 250g , pieczeń rzymska 100g (JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), bukiet jarzyn 150g (SELER), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , Podwieczorek: jogurt pitny "łaciate" 1szt (MLEKO, GLUTEN),	wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2704.36 kcal; Energia: 9206.67 kJ; Białko ogółem: 95.76 g; białko zwierzęce: 46.63 g; białko roślinne: 40.73 g; Tłuszcz: 77.42 g; Węglowodany ogółem: 435.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.36 g; Sód: 2747.34 mg; Potas: 5164.13 mg; Wapń: 765.29 mg; Fosfor: 1586.33 mg; Błonnik pokarmowy: 33.98 g; suma cukrów prostych: 82.68 g; Woda: 1488.19 g; Popiół: 19.33 g;		
sobota 2024-02-03		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, JAJA, PSZENICA), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , II Śniadanie: kiwi 150g ,	zupa barszcz biały 350 (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ, PISTACJE), kompot 250ml (S02), pieczeń rzymska 100g (JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), bukiet jarzyn 150g (SELER), ziemniaki 250g , MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , Podwieczorek: jogurt pitny "łaciate" 1szt (MLEKO, GLUTEN),	wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g , herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2854.47 kcal; Energia: 9250.84 kJ; Białko ogółem: 110.95 g; białko zwierzęce: 58.53 g; białko roślinne: 44.02 g; Tłuszcz: 79.21 g; Węglowodany ogółem: 459.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.15 g; Sód: 3152.04 mg; Potas: 5430.70 mg; Wapń: 785.82 mg; Fosfor: 1781.05 mg; Błonnik pokarmowy: 36.02 g; suma cukrów prostych: 84.78 g; Woda: 1536.83 g; Popiół: 21.30 g;		
sobota 2024-02-03		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, JAJA, PSZENICA), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 70g , PASTA WARZYWNA ŁOWICZ 80G (MLEKO, GLUTEN, JAJA), II Śniadanie: kiwi 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa żurek 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ, PISTACJE), kotlet mielony 100g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), ziemniaki 250g , DOBRA KALORIA KULKI 1 SZT (GLUTEN, ORZECHY, ORZ. LASKO, SEZAM, ORZ. NERKO, MIGDAŁY), Sałatka z ogórka kiszzonego 150g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: jogurt pitny "łaciate" 1szt (MLEKO, GLUTEN),	wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), ogórek zielony 50g , herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ONS (MLEKO, SOJA), ser żółty 30g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3110.42 kcal; Energia: 10202.54 kJ; Białko ogółem: 114.49 g; białko zwierzęce: 61.31 g; białko roślinne: 42.21 g; Tłuszcz: 114.29 g; Węglowodany ogółem: 435.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.32 g; Sód: 3755.58 mg; Potas: 5160.30 mg; Wapń: 1041.75 mg; Fosfor: 1882.86 mg; Błonnik pokarmowy: 35.81 g; suma cukrów prostych: 60.17 g; Woda: 1509.55 g; Popiół: 23.06 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-02-03		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , PASTA WARZYWNA ŁOWICZ 80G (MLEKO, GLUTEN, JAJA), II Śniadanie: kiwi 150g ,	zupa barszcz biały 350 (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ, PISTACJE), kompot 250ml (S02), pieczeń rzymska 100g (JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO), sałatka z ogórka kiszzonego 120g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g , DOBRA KALORIA KULKI 1 SZT (GLUTEN, ORZECHY, ORZ. LASKO, SEZAM, ORZ. NERKO, MIGDAŁY), Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	wędlina drobiowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony 50g , herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2376.88 kcal; Energia: 8101.51 kJ; Białko ogółem: 85.40 g; białko zwierzęce: 39.94 g; białko roślinne: 33.26 g; Tłuszcz: 77.00 g; Węglowodany ogółem: 361.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.35 g; Sód: 2834.23 mg; Potas: 4738.47 mg; Wapń: 518.95 mg; Fosfor: 1443.71 mg; Błonnik pokarmowy: 36.12 g; suma cukrów prostych: 34.87 g; Woda: 1204.58 g; Popiół: 17.80 g;		
niedziela 2024-02-04		
Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pomidor 50g , Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), chrupki kukurydziane (ORZ. LASKO, ŻYTO), II Śniadanie: banan 1 szt ,	kompot 250ml (S02), zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 150g , udko gotowane 150g (SELER), Marchewka oprószana 150g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , MILCH REIS 1 SZT (MLEKO), Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z posypką 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ),	wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3228.43 kcal; Energia: 11731.58 kJ; Białko ogółem: 133.10 g; białko zwierzęce: 86.83 g; białko roślinne: 33.67 g; Tłuszcz: 113.49 g; Węglowodany ogółem: 442.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.51 g; Sód: 3151.68 mg; Potas: 4427.03 mg; Wapń: 675.28 mg; Fosfor: 1742.21 mg; Błonnik pokarmowy: 26.38 g; suma cukrów prostych: 116.43 g; Woda: 1281.56 g; Popiół: 18.49 g;		
niedziela 2024-02-04		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pomidor 50g , Pasta twarogowa z koperkiem 70g (MLEKO), KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G , 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 (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , MILCH REIS 1 SZT (MLEKO), Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z posypką 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pomidor 50g , wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3323.48 kcal; Energia: 11471.79 kJ; Białko ogółem: 137.52 g; białko zwierzęce: 84.57 g; białko roślinne: 40.35 g; Tłuszcz: 105.35 g; Węglowodany ogółem: 487.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.45 g; Sód: 3083.75 mg; Potas: 5138.40 mg; Wapń: 724.87 mg; Fosfor: 1862.49 mg; Błonnik pokarmowy: 30.99 g; suma cukrów prostych: 107.70 g; Woda: 1455.16 g; Popiół: 19.94 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZOW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-02-04 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), kielbaska drobiowa z ketchupem 60g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA, ŁUBIN), sałata 5g, papryka czerwona 50g, KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G, 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, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), MILCH REIS 1 SZT (MLEKO), Podwieczerek: Ciasto drożdżowe z posypką 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WL),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ogórek kiszony 50g, pasztet drobiowy 50g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3709.86 kcal; Energia: 13244.88 kJ; Białko ogółem: 159.90 g; białko zwierzęce: 104.44 g; białko roślinne: 43.04 g; Tłuszcz: 136.32 g; Węglowodany ogółem: 489.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.83 g; Sód: 3767.57 mg; Potas: 5530.32 mg; Wapń: 739.27 mg; Fosfor: 2124.05 mg; Błonnik pokarmowy: 30.36 g; suma cukrów prostych: 105.38 g; Woda: 1568.41 g; Popiół: 24.58 g;		
niedziela 2024-02-04 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml, bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony 70g, KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G, 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, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), MILCH REIS 1 SZT (MLEKO), Podwieczerek: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 70g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2281.80 kcal; Energia: 8079.86 kJ; Białko ogółem: 110.15 g; białko zwierzęce: 71.39 g; białko roślinne: 26.16 g; Tłuszcz: 74.20 g; Węglowodany ogółem: 315.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.02 g; Sód: 2284.98 mg; Potas: 4121.09 mg; Wapń: 540.84 mg; Fosfor: 1541.72 mg; Błonnik pokarmowy: 24.29 g; suma cukrów prostych: 51.50 g; Woda: 1113.30 g; Popiół: 16.39 g;		
poniedziałek 2024-02-05 Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata 5g, pomidor 45g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: pomarańcza 150g,	kompot 250ml (S02), zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 200g, potrawka z kurczaka 110g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), buraki 150g, CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT, Podwieczerek: galaretką owocowa 150g (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2909.99 kcal; Energia: 10674.41 kJ; Białko ogółem: 105.12 g; białko zwierzęce: 58.11 g; białko roślinne: 35.41 g; Tłuszcz: 84.20 g; Węglowodany ogółem: 452.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.74 g; Sód: 3164.00 mg; Potas: 4801.49 mg; Wapń: 697.06 mg; Fosfor: 1495.86 mg; Błonnik pokarmowy: 42.04 g; suma cukrów prostych: 69.08 g; Woda: 1388.57 g; Popiół: 19.12 g;		
poniedziałek 2024-02-05 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata 5g, pomidor 45g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: pomarańcza 150g,	zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, potrawka z kurczaka 110g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), buraki 150g, CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT, Podwieczerek: galaretką owocowa 150g (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3063.25 kcal; Energia: 10715.05 kJ; Białko ogółem: 118.09 g; białko zwierzęce: 66.84 g; białko roślinne: 39.65 g; Tłuszcz: 83.59 g; Węglowodany ogółem: 484.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.78 g; Sód: 3536.32 mg; Potas: 5254.31 mg; Wapń: 706.14 mg; Fosfor: 1666.36 mg; Błonnik pokarmowy: 44.83 g; suma cukrów prostych: 71.37 g; Woda: 1456.70 g; Popiół: 21.28 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-05 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO), pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), serek fromage 70g (MLEKO), sałata 5g, pomidor 45g, KABANOSY TARCZYŃSKI 1 SZT (MLEKO, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), II Śniadanie: pomarańcza 150g,	kompot 250ml (S02), zupa z ciecierzycy czerwonej 350ml, zraz duszony 100g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), buraki 150g, CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT, ziemniaki 250g, Podwieczorek: galaretką owocową 150g (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3438.22 kcal; Energia: 10060.40 kJ; Białko ogółem: 124.43 g; białko zwierzęce: 77.81 g; białko roślinne: 39.42 g; Tłuszcz: 118.14 g; Węglowodany ogółem: 489.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.59 g; Sód: 2394.21 mg; Potas: 4524.65 mg; Wapń: 656.23 mg; Fosfor: 1651.46 mg; Błonnik pokarmowy: 39.58 g; suma cukrów prostych: 67.66 g; Woda: 1277.24 g; Popiół: 17.55 g;		
poniedziałek 2024-02-05 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g, Humus z soczewicy 50g (SOJA, GORCZYCA, OWIES), II Śniadanie: pomarańcza 150g,	zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, potrawka z kurczaka 110g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), buraki 150g, MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, Podwieczorek: galaretką owocową 150g (MLEKO, GLUTEN),	herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2141.00 kcal; Energia: 7450.93 kJ; Białko ogółem: 93.11 g; białko zwierzęce: 48.44 g; białko roślinne: 36.58 g; Tłuszcz: 65.31 g; Węglowodany ogółem: 327.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.25 g; Sód: 2560.84 mg; Potas: 5428.23 mg; Wapń: 486.53 mg; Fosfor: 1497.55 mg; Błonnik pokarmowy: 37.27 g; suma cukrów prostych: 89.55 g; Woda: 1303.83 g; Popiół: 19.06 g;		
wtorek 2024-02-06 Dieta: DDM CHOR		
kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), bułka maślana 1szt (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g, twaróg 30g (MLEKO), jogurt owocowy 1 szt (MLEKO), II Śniadanie: banan 150g,	kompot 250ml (S02), ziemniaki 150g, gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g (MLEKO), szpinak duszony 120g, zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2507.46 kcal; Energia: 8863.76 kJ; Białko ogółem: 94.22 g; białko zwierzęce: 57.50 g; białko roślinne: 28.62 g; Tłuszcz: 69.46 g; Węglowodany ogółem: 391.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.64 g; Sód: 1974.51 mg; Potas: 3672.60 mg; Wapń: 509.27 mg; Fosfor: 1245.71 mg; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; suma cukrów prostych: 146.24 g; Woda: 859.98 g; Popiół: 13.68 g;		
wtorek 2024-02-06 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), bułka maślana 1szt (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g, miód 25g (ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM), twaróg 30g (MLEKO), SKYR OWOCOWY 1 SZT (MLEKO), II Śniadanie: banan 150g,	kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g (MLEKO), szpinak duszony 150g, zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA), DESER II ŚN JABŁKO + RYŻ 1 SZT, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2894.35 kcal; Energia: 9532.94 kJ; Białko ogółem: 107.17 g; białko zwierzęce: 52.81 g; białko roślinne: 34.47 g; Tłuszcz: 69.68 g; Węglowodany ogółem: 481.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.81 g; Sód: 2440.09 mg; Potas: 4026.83 mg; Wapń: 397.19 mg; Fosfor: 1236.71 mg; Błonnik pokarmowy: 23.92 g; suma cukrów prostych: 114.24 g; Woda: 819.79 g; Popiół: 13.26 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZOW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-02-06 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka maślana 1szt (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), miód 1x25g (ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM), twaróg 30g (MLEKO), NUTELLA 1 SZT (MLEKO, ORZECHY, SOJA), II Śniadanie: banan 150g ,	kompot 250ml (S02), kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN), gulasz wołowy 110g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kapusta zasmażana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA), CRISPY JABŁKOWE 1 SZT , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 30g (MLEKO), papryka czerwona 50g , wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3930.16 kcal; Energia: 12384.03 kJ; Białko ogółem: 114.65 g; białko zwierzęce: 59.22 g; białko roślinne: 38.76 g; Tłuszcz: 115.54 g; Węglowodany ogółem: 627.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.23 g; Sód: 2470.49 mg; Potas: 3315.56 mg; Wapń: 725.04 mg; Fosfor: 1521.49 mg; Błonnik pokarmowy: 42.13 g; suma cukrów prostych: 99.24 g; Woda: 771.94 g; Popiół: 16.96 g;		
wtorek 2024-02-06 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), pomidor 70g , SKYR NATURALNY 1SZT (MLEKO), II Śniadanie: banan 150g ,	kompot 250ml (S02), ziemniaki 150g , gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g (MLEKO), szpinak duszony 120g , zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA), DESER II ŚN JABŁKO + RYŻ 1 SZT , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 20g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 70g , serek śmietankowy z ziołami 30g (MLEKO, SOJA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2132.48 kcal; Energia: 7334.64 kJ; Białko ogółem: 102.52 g; białko zwierzęce: 56.48 g; białko roślinne: 23.74 g; Tłuszcz: 64.07 g; Węglowodany ogółem: 306.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.69 g; Sód: 2211.80 mg; Potas: 3382.09 mg; Wapń: 304.69 mg; Fosfor: 1193.00 mg; Błonnik pokarmowy: 24.56 g; suma cukrów prostych: 54.72 g; Woda: 756.20 g; Popiół: 11.38 g;		
środa 2024-02-07 Dieta: DDM CHOR		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml (MLEKO, GLUTEN), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g**L (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , II Śniadanie: jabłko 150g ,	kompot 250ml (S02), Zupa cukiniowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), makaron z serem białym 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt , Podwieczorek: biszkoty 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2736.57 kcal; Energia: 9917.06 kJ; Białko ogółem: 92.18 g; białko zwierzęce: 37.82 g; białko roślinne: 44.46 g; Tłuszcz: 78.77 g; Węglowodany ogółem: 435.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.44 g; Sód: 2239.26 mg; Potas: 2967.24 mg; Wapń: 608.95 mg; Fosfor: 1265.60 mg; Błonnik pokarmowy: 23.56 g; suma cukrów prostych: 56.53 g; Woda: 971.35 g; Popiół: 12.97 g;		
środa 2024-02-07 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml (MLEKO, GLUTEN), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g**L (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , II Śniadanie: jabłko 150g ,	Zupa cukiniowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), makaron z serem białym 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt , Podwieczorek: biszkoty 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2886.68 kcal; Energia: 9961.23 kJ; Białko ogółem: 107.37 g; białko zwierzęce: 49.71 g; białko roślinne: 47.75 g; Tłuszcz: 80.55 g; Węglowodany ogółem: 458.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.24 g; Sód: 2643.96 mg; Potas: 3233.81 mg; Wapń: 629.48 mg; Fosfor: 1460.32 mg; Błonnik pokarmowy: 25.60 g; suma cukrów prostych: 58.62 g; Woda: 1019.99 g; Popiół: 14.94 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-02-07 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml (MLEKO, GLUTEN), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g**L (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony 50g, PASTA RYBNA LISNER 80G (MLEKO, GLUTEN, SKORUPIAKI, SOJA), II Śniadanie: jabłko 150g,	kompot 250ml (S02), Zupa cukiniowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), naleśniki z serem i dżemem 300g (2 szt) (MLEKO, GLUTEN, S02), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt, Podwieczorek: biszkopty 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta jajeczna 70g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3264.88 kcal; Energia: 9528.22 kJ; Białko ogółem: 107.47 g; białko zwierzęce: 56.06 g; białko roślinne: 37.31 g; Tłuszcz: 137.97 g; Węglowodany ogółem: 423.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.01 g; Sód: 4663.13 mg; Potas: 3258.60 mg; Wapń: 737.63 mg; Fosfor: 1511.71 mg; Błonnik pokarmowy: 24.83 g; suma cukrów prostych: 99.90 g; Woda: 1130.56 g; Popiół: 15.85 g;		
środa 2024-02-07 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml, bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony 70g, OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: jabłko 150g,	Zupa cukiniowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), makaron z serem białym 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt, Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 70g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2227.34 kcal; Energia: 7929.46 kJ; Białko ogółem: 86.08 g; białko zwierzęce: 38.94 g; białko roślinne: 35.54 g; Tłuszcz: 69.81 g; Węglowodany ogółem: 333.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.18 g; Sód: 1636.77 mg; Potas: 2894.71 mg; Wapń: 497.79 mg; Fosfor: 1225.87 mg; Błonnik pokarmowy: 23.54 g; suma cukrów prostych: 38.74 g; Woda: 842.56 g; Popiół: 11.62 g;		
czwartek 2024-02-08 Dieta: DDM CHOR		
gorące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g (MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), sałata 5g, pomidor 50g, OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: Mandarynka 150g,	kompot 250ml (S02), zupa jarzynowa 350ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, TALARKI GRYCZANE, Indyk w sosie jogurtowym 100g/150g (MLEKO, PSZENICA), buraki 150g, Podwieczorek: Herbatniki 50g,	herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 20g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, sałata 5g, Twarożek z pietruszką 30g (MLEKO), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2984.94 kcal; Energia: 10620.85 kJ; Białko ogółem: 97.28 g; białko zwierzęce: 43.28 g; białko roślinne: 42.41 g; Tłuszcz: 86.29 g; Węglowodany ogółem: 481.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.05 g; Sód: 2438.02 mg; Potas: 4933.49 mg; Wapń: 574.72 mg; Fosfor: 1340.68 mg; Błonnik pokarmowy: 31.51 g; suma cukrów prostych: 102.44 g; Woda: 1340.70 g; Popiół: 17.17 g;		
czwartek 2024-02-08 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
gorące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g (MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: Mandarynka 150g,	zupa jarzynowa 350ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, TALARKI GRYCZANE, Indyk w sosie jogurtowym 100g/150g (MLEKO, PSZENICA), buraki 150g, Podwieczorek: Herbatniki 50g,	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Twarożek z pietruszką 30g (MLEKO), pomidor 50g, sałata 5g, wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3137.57 kcal; Energia: 11026.80 kJ; Białko ogółem: 121.51 g; białko zwierzęce: 67.56 g; białko roślinne: 44.35 g; Tłuszcz: 95.31 g; Węglowodany ogółem: 481.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.77 g; Sód: 3011.49 mg; Potas: 5367.02 mg; Wapń: 676.47 mg; Fosfor: 1648.38 mg; Błonnik pokarmowy: 33.15 g; suma cukrów prostych: 106.45 g; Woda: 1442.21 g; Popiół: 20.06 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
czwartek 2024-02-08		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
gorące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g (MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 20g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony 50g, papryka czerwona 20g, ser żółty 30g (MLEKO), NUTELLA 1 SZT (MLEKO, ORZECHY, SOJA), II Śniadanie: Mandarynka 150g,	kompot 250ml (S02), zupa jarzynowa 350ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), TALARKI GRYCZANE, ziemniaki 250g, stek z indyka 110g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), buraki 150g, brokuły 100g, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), paszтет drobiowy 50g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), pomidor 50g, sałata 5g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3530.53 kcal; Energia: 10356.29 kJ; Białko ogółem: 139.36 g; białko zwierzęce: 81.14 g; białko roślinne: 43.54 g; Tłuszcz: 124.67 g; Węglowodany ogółem: 496.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.44 g; Sód: 3916.03 mg; Potas: 5730.32 mg; Wapń: 887.45 mg; Fosfor: 1909.73 mg; Błonnik pokarmowy: 34.92 g; suma cukrów prostych: 92.61 g; Woda: 1512.07 g; Popiół: 24.66 g;		
czwartek 2024-02-08		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml, bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek kiszony 70g, NUTELLA 1 SZT (MLEKO, ORZECHY, SOJA), II Śniadanie: Mandarynka 150g,	zupa jarzynowa 350ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, TALARKI GRYCZANE, Indyk w sosie jogurtowym 100g/150g (MLEKO, PSZENICA), buraki 150g, Podwieczorek: Herbatniki 50g,	herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), Twarożek z pietruszką 50g (MLEKO), pomidor 70g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2879.57 kcal; Energia: 8588.78 kJ; Białko ogółem: 90.64 g; białko zwierzęce: 41.29 g; białko roślinne: 33.45 g; Tłuszcz: 99.48 g; Węglowodany ogółem: 430.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.73 g; Sód: 2019.32 mg; Potas: 4700.08 mg; Wapń: 345.79 mg; Fosfor: 1234.34 mg; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; suma cukrów prostych: 77.06 g; Woda: 1116.00 g; Popiół: 15.11 g;		
piątek 2024-02-09		
Dieta: DDM CHOR		
kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka maślana 1szt (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g, twaróg 30g (MLEKO), JOGURT OWOCOWY 1szt (MLEKO), II Śniadanie: kiwi -150g,	kompot 250ml (S02), ziemniaki 150g, ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Brokuły 150g, zupa krupnik 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, Sos grecki z warzywami 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), Podwieczorek: jogurt "serduszko" 1 szt (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2463.61 kcal; Energia: 8513.41 kJ; Białko ogółem: 94.64 g; białko zwierzęce: 52.47 g; białko roślinne: 34.07 g; Tłuszcz: 64.21 g; Węglowodany ogółem: 398.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.87 g; Sód: 2314.61 mg; Potas: 4522.36 mg; Wapń: 783.04 mg; Fosfor: 1374.77 mg; Błonnik pokarmowy: 26.67 g; suma cukrów prostych: 120.71 g; Woda: 1179.37 g; Popiół: 17.43 g;		
piątek 2024-02-09		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka maślana 1szt (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g (ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM), twaróg 30g (MLEKO), JOGURT OWOCOWY 1szt (MLEKO), II Śniadanie: kiwi 150g,	kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Brokuły 150g, zupa krupnik 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN), PRZEKAŚKA BOB SNAIL 1 SZT, Sos grecki z warzywami 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), Podwieczorek: jogurt "serduszko" 1 szt (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2777.50 kcal; Energia: 9474.59 kJ; Białko ogółem: 100.99 g; białko zwierzęce: 51.37 g; białko roślinne: 40.02 g; Tłuszcz: 65.44 g; Węglowodany ogółem: 473.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.86 g; Sód: 2127.59 mg; Potas: 5091.59 mg; Wapń: 802.96 mg; Fosfor: 1462.77 mg; Błonnik pokarmowy: 29.40 g; suma cukrów prostych: 97.30 g; Woda: 1222.68 g; Popiół: 17.91 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-02-09		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka maślana 1szt (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), miód 1x25g (ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM), twaróg 30g (MLEKO), OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Sniadanie: kiwi 150g ,	kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , ryba smażona 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, OWIES), zupa krupnik 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN), PRZEKAŚKA BOB SNAIL 1 SZT , Podwieczorek: jogurt "serduszko" 1 szt (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 30g (MLEKO), papryka czerwona 50g , wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3168.08 kcal; Energia: 10676.51 kJ; Białko ogółem: 102.74 g; białko zwierzęce: 53.30 g; białko roślinne: 39.07 g; Tłuszcz: 98.03 g; Węglowodany ogółem: 496.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.92 g; Sód: 2494.11 mg; Potas: 4559.64 mg; Wapń: 966.80 mg; Fosfor: 1538.53 mg; Błonnik pokarmowy: 29.20 g; suma cukrów prostych: 76.28 g; Woda: 1149.35 g; Popiół: 18.97 g;		
piątek 2024-02-09		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), pomidor 70g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Sniadanie: kiwi 150g ,	kompot 250ml (S02), ziemniaki 150g , ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, OWIES), zupa krupnik 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , Sos grecki z warzywami 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Podwieczorek: jogurt "serduszko" 1 szt (MLEKO, GLUTEN),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 20g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 70g , serek śmietankowy z ziołami 30g (MLEKO, SOJA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2293.06 kcal; Energia: 8034.48 kJ; Białko ogółem: 102.06 g; białko zwierzęce: 66.42 g; białko roślinne: 27.54 g; Tłuszcz: 78.10 g; Węglowodany ogółem: 322.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.24 g; Sód: 2261.97 mg; Potas: 4306.98 mg; Wapń: 722.45 mg; Fosfor: 1472.82 mg; Błonnik pokarmowy: 31.00 g; suma cukrów prostych: 62.30 g; Woda: 1255.38 g; Popiół: 17.36 g;		
sobota 2024-02-10		
Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , II Sniadanie: jabłko 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa dyniowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), klopsy w sosie pomidorowym 160 g/80g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , ziemniaki 250g , cukinia gotowana w ziołach prowansalskich 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŚMIETANKA), Podwieczorek: Pianka jogurtowa z brzoskwiniami 200g (MLEKO, GLUTEN),	wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2490.19 kcal; Energia: 8504.50 kJ; Białko ogółem: 95.05 g; białko zwierzęce: 52.17 g; białko roślinne: 34.49 g; Tłuszcz: 73.53 g; Węglowodany ogółem: 382.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.38 g; Sód: 3028.51 mg; Potas: 4370.92 mg; Wapń: 657.80 mg; Fosfor: 1433.90 mg; Błonnik pokarmowy: 24.69 g; suma cukrów prostych: 82.35 g; Woda: 1343.08 g; Popiół: 17.65 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZOW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-02-10		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO , GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g, SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML, II Śniadanie: jabłko 150g,	zupa dyniowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER , SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), klopsy w sosie pomidorowym 160 g/80g (JAJA , PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM , ŁUBIN, ŻYTO), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, ziemniaki 250g, cukinia gotowana w ziołach prowansalskich 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA , SEZAM, ŁUBIN, ŚMIETANKA), Podwieczorek: Pianka jogurtowa z brzoskwiniami 200g (MLEKO , GLUTEN),	wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER , SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g, herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ONS (MLEKO , SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2604.95 kcal; Energia: 8419.64 kJ; Białko ogółem: 107.07 g; białko zwierzęce: 60.89 g; białko roślinne: 37.78 g; Tłuszcz: 72.87 g; Węglowodany ogółem: 405.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.42 g; Sód: 3397.33 mg; Potas: 4602.24 mg; Wapń: 664.88 mg; Fosfor: 1576.40 mg; Błonnik pokarmowy: 26.73 g; suma cukrów prostych: 84.39 g; Woda: 1371.80 g; Popiół: 19.36 g;		
sobota 2024-02-10		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO), pomidor 50g, PASTA WARZYWNA ŁOWICZ 80G (MLEKO, GLUTEN, JAJA), serek fromage 70g (MLEKO), II Śniadanie: jabłko 150g,	kompot 250ml (S02), zupa dyniowa 350ml (MLEKO , GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), klopsy w sosie pomidorowym 160 g/80g (JAJA , PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM , ŁUBIN, ŻYTO), KULKI KOKOSOWE DOBRA KALORIA 24G, ziemniaki 250g, surówka z cukini z marchewką 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Podwieczorek: Pianka jogurtowa z brzoskwiniami 200g (MLEKO , GLUTEN),	wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER , SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony 50g, herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO , JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2653.51 kcal; Energia: 8554.58 kJ; Białko ogółem: 111.56 g; białko zwierzęce: 61.80 g; białko roślinne: 37.57 g; Tłuszcz: 80.07 g; Węglowodany ogółem: 395.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.52 g; Sód: 2881.61 mg; Potas: 4354.11 mg; Wapń: 737.73 mg; Fosfor: 1611.40 mg; Błonnik pokarmowy: 30.48 g; suma cukrów prostych: 62.06 g; Woda: 1325.53 g; Popiół: 17.95 g;		
sobota 2024-02-10		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml, bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), pasta z białek 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA , ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER , GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, PASTA WARZYWNA ŁOWICZ 80G (MLEKO, GLUTEN , JAJA), II Śniadanie: jabłko 150g,	zupa dyniowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER , SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), klopsy w sosie pomidorowym 160 g/80g (JAJA , PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM , ŁUBIN, ŻYTO), KULKI KOKOSOWE DOBRA KALORIA 24G, ziemniaki 250g, cukinia gotowana w ziołach prowansalskich 150g (SELER, SOJA , GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŚMIETANKA), Podwieczorek: Pianka jogurtowa z brzoskwiniami 200g (MLEKO , GLUTEN),	wędlina drobiowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA , GORCZYCA), ogórek zielony 50g, herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g (MLEKO , PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2042.99 kcal; Energia: 6840.68 kJ; Białko ogółem: 85.46 g; białko zwierzęce: 46.07 g; białko roślinne: 27.18 g; Tłuszcz: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 288.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.00 g; Sód: 2027.98 mg; Potas: 3812.61 mg; Wapń: 343.73 mg; Fosfor: 1275.17 mg; Błonnik pokarmowy: 29.10 g; suma cukrów prostych: 29.53 g; Woda: 982.45 g; Popiół: 13.36 g;		

Dietetyk

NIRO Spółka
z ograniczoną odpowiedzialnością
59-300 Lubin, ul. Ścinawska 37
ID: 390444513 NIP 692-15-16-523
KRS 0000798174 BDO nr 000049669

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-01 Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: pomarańcza 150g,	kompot 250ml (S02), zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), ziemniaki 250g, Filet z indyka gotowany w sosie własnym 110g, marchewka gotowana 120g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), TALARKI GRYCZANE, Podwieczorek: drożdżówka z budyniem 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), serek kanapkowy 30g (MLEKO), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2724.21 kcal; Energia: 9494.17 kJ; Białko ogółem: 111.96 g; białko zwierzęce: 62.07 g; białko roślinne: 38.29 g; Tłuszcz: 81.45 g; Węglowodany ogółem: 411.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.00 g; Sód: 2882.87 mg; Potas: 5107.00 mg; Wapń: 647.33 mg; Fosfor: 1645.57 mg; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; suma cukrów prostych: 69.36 g; Woda: 1404.96 g; Popiół: 19.13 g;		
czwartek 2024-02-01 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: pomarańcza 150g,	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, Filet z indyka gotowany w sosie własnym 110g, Marchewka gotowana 150g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), TALARKI GRYCZANE, Podwieczorek: drożdżówka z budyniem 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 15g (ŚMIETANKA), serek kanapkowy 30g (MLEKO), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2954.87 kcal; Energia: 10237.09 kJ; Białko ogółem: 128.58 g; białko zwierzęce: 75.37 g; białko roślinne: 43.61 g; Tłuszcz: 89.51 g; Węglowodany ogółem: 441.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.42 g; Sód: 2880.13 mg; Potas: 5375.72 mg; Wapń: 766.05 mg; Fosfor: 1852.29 mg; Błonnik pokarmowy: 33.27 g; suma cukrów prostych: 74.11 g; Woda: 1528.95 g; Popiół: 20.14 g;		
czwartek 2024-02-01 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, NUTELLA 1 SZT (MLEKO, ORZECHY, SOJA), II Śniadanie: pomarańcza 150g,	kompot 250ml (S02), zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), ziemniaki 250g, kotlet z indyka 100g G (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Marchewka z groszkiem 150g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), TALARKI GRYCZANE, Podwieczorek: drożdżówka z budyniem 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	wędlina 30g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony 50g, herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 20g (MLEKO), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3672.00 kcal; Energia: 9818.57 kJ; Białko ogółem: 112.55 g; białko zwierzęce: 49.85 g; białko roślinne: 45.53 g; Tłuszcz: 145.38 g; Węglowodany ogółem: 516.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.88 g; Sód: 3691.44 mg; Potas: 4948.65 mg; Wapń: 922.44 mg; Fosfor: 1713.03 mg; Błonnik pokarmowy: 41.85 g; suma cukrów prostych: 71.85 g; Woda: 1384.45 g; Popiół: 20.97 g;		
czwartek 2024-02-01 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml, bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g, NUTELLA 1 SZT (MLEKO, ORZECHY, SOJA), II Śniadanie: pomarańcza 150g,	kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, Filet z indyka gotowany 110g, Marchewka z groszkiem 120g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), TALARKI GRYCZANE, zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	wędlina drobiowa 20g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony 70g, herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 10g (ŚMIETANKA), serek kanapkowy 30g (MLEKO), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2542.09 kcal; Energia: 7080.14 kJ; Białko ogółem: 103.17 g; białko zwierzęce: 58.16 g; białko roślinne: 29.11 g; Tłuszcz: 84.73 g; Węglowodany ogółem: 368.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.88 g; Sód: 2500.85 mg; Potas: 5105.64 mg; Wapń: 518.70 mg; Fosfor: 1509.49 mg; Błonnik pokarmowy: 31.78 g; suma cukrów prostych: 43.15 g; Woda: 1260.70 g; Popiół: 17.72 g;		