

| Oddział: CHORZÓW | | |
|---|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| niedziela 2024-02-11 | | |
| Dieta: DDM CHOR | | |
| kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), 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: Mandarynka 100g, | kompot 250ml (S02), zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 150g, Pałki z kurczaka gotowane 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), mix warzyw wiosenny (9skł) 150g, 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), sałata 20g, ONS (MLEKO, SOJA), |
| Wartości odżywcze: Energia: 3113.88 kcal; Energia: 11207.00 kJ; Białko ogółem: 136.99 g; białko zwierzęce: 93.39 g; białko roślinne: 29.61 g; Tłuszcz: 115.28 g; Węglowodany ogółem: 401.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.64 g; Sód: 2850.19 mg; Potas: 3684.42 mg; Wapń: 496.00 mg; Fosfor: 1683.95 mg; Błonnik pokarmowy: 21.57 g; suma cukrów prostych: 115.14 g; Woda: 1070.91 g; Popiół: 17.37 g; | | |
| niedziela 2024-02-11 | | |
| Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR | | |
| kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pomidor 50g, kielbaska drobiowa z ketchupem 60g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA, ŁUBIN), KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G, II Śniadanie: Mandarynka 100g, | zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, Pałki z kurczaka gotowane 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), mix warzyw wiosenny (9skł) 150g, sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml, MILCH REIS 1 SZT (MLEKO), Podwieczorek: Ciasto marchewkowe niskoc 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM), | herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), sałata 20g, wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ONS (MLEKO, SOJA), |
| Wartości odżywcze: Energia: 3153.57 kcal; Energia: 10611.50 kJ; Białko ogółem: 137.88 g; białko zwierzęce: 88.31 g; białko roślinne: 35.57 g; Tłuszcz: 118.82 g; Węglowodany ogółem: 411.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.61 g; Sód: 2813.83 mg; Potas: 4602.71 mg; Wapń: 598.48 mg; Fosfor: 1800.70 mg; Błonnik pokarmowy: 27.29 g; suma cukrów prostych: 78.20 g; Woda: 1308.21 g; Popiół: 20.03 g; | | |
| niedziela 2024-02-11 | | |
| Dieta: PODSTAWOWA CHOR | | |
| kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), 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: Mandarynka 100g, | kompot 250ml (S02), zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, Pałki z kurczaka pieczone 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), mix warzyw wiosenny (9skł) 150g, MILCH REIS 1 SZT (MLEKO), Podwieczorek: Ciasto marchewkowe niskoc 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM), | 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: 3226.92 kcal; Energia: 10478.60 kJ; Białko ogółem: 135.06 g; białko zwierzęce: 79.76 g; białko roślinne: 36.20 g; Tłuszcz: 127.01 g; Węglowodany ogółem: 416.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.45 g; Sód: 3197.48 mg; Potas: 4627.46 mg; Wapń: 630.68 mg; Fosfor: 1820.00 mg; Błonnik pokarmowy: 29.04 g; suma cukrów prostych: 79.54 g; Woda: 1332.69 g; Popiół: 21.13 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHORZÓW | | |
|--|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| niedziela 2024-02-11 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR | | |
| herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 50g , KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G , salata 5g, II Śniadanie: Mandarynka 100g , | zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ziemniaki 150g , Pałki z kurczaka gotowane 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), mix warzyw wiosenny (9ski) 150g , MILCH REIS 1 SZT (MLEKO), Podwieczorek: 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), ogórek kiszony 50g , ONS (MLEKO, SOJA), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2326.69 kcal; Energia: 8238.60 kJ; Białko ogółem: 120.98 g; białko zwierzęce: 82.99 g; białko roślinne: 23.98 g; Tłuszcz: 84.48 g; Węglowodany ogółem: 291.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.32 g; Sód: 2745.28 mg; Potas: 3795.03 mg; Wapń: 546.89 mg; Fosfor: 1641.77 mg; Błonnik pokarmowy: 22.72 g; suma cukrów prostych: 44.31 g; Woda: 1049.44 g; Popiół: 17.09 g; | | |
| poniedziałek 2024-02-12 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 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), salata 5g , pomidor 45g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: jabłko 1 szt , | kompot 250ml (S02), zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 200g , potrawka z indyka 150g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), buraki 150g , MUS OWOCOWY KUBUSZ TUBKA 100G , Podwieczorek: Ciasto marchewkowe niskoC 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM), | 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: 2644.54 kcal; Energia: 8960.23 kJ; Białko ogółem: 104.71 g; białko zwierzęce: 61.88 g; białko roślinne: 33.32 g; Tłuszcz: 87.64 g; Węglowodany ogółem: 385.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.78 g; Sód: 3067.20 mg; Potas: 4677.01 mg; Wapń: 638.59 mg; Fosfor: 1408.80 mg; Błonnik pokarmowy: 30.82 g; suma cukrów prostych: 92.20 g; Woda: 1396.13 g; Popiół: 19.45 g; | | |
| poniedziałek 2024-02-12 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), salata 5g , pomidor 45g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: jabłko 1 szt , | zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , potrawka z indyka 150g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), buraki 150g , CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , Podwieczorek: Ciasto marchewkowe niskoC 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM), | 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: 3112.66 kcal; Energia: 10829.25 kJ; Białko ogółem: 116.22 g; białko zwierzęce: 62.73 g; białko roślinne: 39.09 g; Tłuszcz: 84.56 g; Węglowodany ogółem: 498.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.85 g; Sód: 2956.86 mg; Potas: 5045.83 mg; Wapń: 644.67 mg; Fosfor: 1572.30 mg; Błonnik pokarmowy: 46.51 g; suma cukrów prostych: 69.69 g; Woda: 1395.66 g; Popiół: 21.31 g; | | |
| poniedziałek 2024-02-12 Dieta: PODSTAWOWA CHOR | | |
| gorące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g (MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR), pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), serek fromage 70g (MLEKO), salata 5g , pomidor 45g , KABANOSY TARCZYŃSKI 1 SZT (MLEKO, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), II Śniadanie: jabłko 1 szt , | kompot 250ml (S02), zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), gulasz mięsny z indyka 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), buraki 150g , CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , kasza gryczana biała 200g , Podwieczorek: galaretki 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), papryka czerwona 50g , ONS (MLEKO, SOJA), |
| Wartości odżywcze: Energia: 3705.39 kcal; Energia: 11257.71 kJ; Białko ogółem: 137.56 g; białko zwierzęce: 79.67 g; białko roślinne: 49.28 g; Tłuszcz: 123.05 g; Węglowodany ogółem: 536.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.16 g; Sód: 3232.65 mg; Potas: 4251.76 mg; Wapń: 541.18 mg; Fosfor: 1953.01 mg; Błonnik pokarmowy: 44.54 g; suma cukrów prostych: 63.67 g; Woda: 1118.74 g; Popiół: 20.57 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHORZÓW | | |
|--|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| poniedziałek 2024-02-12 | | |
| Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR | | |
| kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), 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: jabłko 1 szt, | zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), kasza gryczana biała 200g, potrawka z indyka 150g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), buraki 150g, MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, Podwieczorek: galarełka owocowa 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: 2164.66 kcal; Energia: 7753.47 kJ; Białko ogółem: 96.20 g; białko zwierzęce: 44.87 g; białko roślinne: 41.83 g; Tłuszcz: 63.40 g; Węglowodany ogółem: 333.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.37 g; Sód: 2029.94 mg; Potas: 4155.89 mg; Wapń: 443.32 mg; Fosfor: 1695.71 mg; Błonnik pokarmowy: 35.85 g; suma cukrów prostych: 85.84 g; Woda: 987.30 g; Popiół: 17.37 g; | | |
| wtorek 2024-02-13 | | |
| 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 (MLEKO), II Śniadanie: kiwi 150g, | kompot 250ml (S02), ziemniaki 150g, pulpet gotowany 80g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), szpinak duszony 120g, zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, sos koperkowy 100ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), 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: 2400.90 kcal; Energia: 8204.31 kJ; Białko ogółem: 78.94 g; białko zwierzęce: 40.84 g; białko roślinne: 30.01 g; Tłuszcz: 66.71 g; Węglowodany ogółem: 389.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.03 g; Sód: 2055.94 mg; Potas: 3579.05 mg; Wapń: 687.83 mg; Fosfor: 1220.64 mg; Błonnik pokarmowy: 22.72 g; suma cukrów prostych: 119.87 g; Woda: 922.60 g; Popiół: 14.60 g; | | |
| wtorek 2024-02-13 | | |
| 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), SKYR OWOCOWY 1 SZT (MLEKO), II Śniadanie: kiwi 150g, | kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, pulpet gotowany 100g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), szpinak duszony 150g, zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA), DESER II ŚN JABŁKO + RYŻ 1 SZT, sos koperkowy 100ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), 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: 2806.54 kcal; Energia: 8952.24 kJ; Białko ogółem: 94.56 g; białko zwierzęce: 38.81 g; białko roślinne: 35.85 g; Tłuszcz: 67.84 g; Węglowodany ogółem: 478.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.42 g; Sód: 2535.17 mg; Potas: 3983.38 mg; Wapń: 576.95 mg; Fosfor: 1243.89 mg; Błonnik pokarmowy: 26.54 g; suma cukrów prostych: 87.87 g; Woda: 893.69 g; Popiół: 14.34 g; | | |
| wtorek 2024-02-13 | | |
| 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: kiwi 150g, | kompot 250ml (S02), ziemniaki 200g, kotlet mielony 100g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO), Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, OWIES), zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA), CHIPSY Z BURAKA 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: 3819.35 kcal; Energia: 11492.89 kJ; Białko ogółem: 115.44 g; białko zwierzęce: 53.04 g; białko roślinne: 36.93 g; Tłuszcz: 122.64 g; Węglowodany ogółem: 579.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.27 g; Sód: 2131.70 mg; Potas: 6779.97 mg; Wapń: 938.40 mg; Fosfor: 1526.76 mg; Błonnik pokarmowy: 43.96 g; suma cukrów prostych: 75.91 g; Woda: 1047.19 g; Popiół: 17.55 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHORZÓW | | |
|--|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczerek | Kolacja Posiłek nocny |
| wtorek 2024-02-13 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: kiwi 150g , | kompot 250ml (S02), ziemniaki 150g , pulpet gotowany 100g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), szpinak duszony 120g , zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA), DESER II ŚN JABŁKO + RYŻ 1 Szt , Podwieczerek: jogurt naturalny 1szt (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: 2048.98 kcal; Energia: 6925.65 kJ; Białko ogółem: 91.73 g; białko zwierzęce: 44.14 g; białko roślinne: 25.29 g; Tłuszcz: 63.40 g; Węglowodany ogółem: 300.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.74 g; Sód: 2437.82 mg; Potas: 3342.75 mg; Wapń: 513.42 mg; Fosfor: 1205.66 mg; Błonnik pokarmowy: 25.92 g; suma cukrów prostych: 33.83 g; Woda: 831.69 g; Popiół: 12.31 g; | | |
| środa 2024-02-14 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: pomarańcza 150g , | kompot 250ml (S02), zupa krupnik 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN), knedle z owocami i maselkiem 200g (GLUTEN, JAJA, SELER), surówka z marchewki i ananasa 100g (MLEKO, PSZENICA), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt , Podwieczerek: Herbatniki 50g , | 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: 3541.15 kcal; Energia: 11223.51 kJ; Białko ogółem: 95.85 g; białko zwierzęce: 37.06 g; białko roślinne: 39.58 g; Tłuszcz: 140.53 g; Węglowodany ogółem: 498.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.08 g; Sód: 2466.25 mg; Potas: 4843.90 mg; Wapń: 621.60 mg; Fosfor: 1280.61 mg; Błonnik pokarmowy: 30.55 g; suma cukrów prostych: 88.48 g; Woda: 1012.84 g; Popiół: 15.16 g; | | |
| środa 2024-02-14 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: pomarańcza 150g , | zupa krupnik 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN), kompot 250ml (S02), knedle z owocami i maselkiem 300g (GLUTEN, JAJA, SELER), surówka z marchewki i ananasa 100g (MLEKO, PSZENICA), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt , Podwieczerek: Herbatniki 50g , | 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: 4007.12 kcal; Energia: 12781.06 kJ; Białko ogółem: 116.17 g; białko zwierzęce: 46.88 g; białko roślinne: 48.70 g; Tłuszcz: 153.75 g; Węglowodany ogółem: 573.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.80 g; Sód: 2463.19 mg; Potas: 5821.47 mg; Wapń: 653.13 mg; Fosfor: 1604.33 mg; Błonnik pokarmowy: 35.19 g; suma cukrów prostych: 91.48 g; Woda: 1101.78 g; Popiół: 18.73 g; | | |
| środa 2024-02-14 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: pomarańcza 150g , | kompot 250ml (S02), zupa krupnik 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN), knedle z owocami i maselkiem 300g (GLUTEN, JAJA, SELER), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt , surówka z marchewki i ananasa 150g (MLEKO, PSZENICA), Podwieczerek: Herbatniki 50g , | herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 50g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA), |
| Wartości odżywcze: Energia: 4508.05 kcal; Energia: 12420.84 kJ; Białko ogółem: 117.74 g; białko zwierzęce: 37.46 g; białko roślinne: 48.98 g; Tłuszcz: 207.73 g; Węglowodany ogółem: 577.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.79 g; Sód: 4262.26 mg; Potas: 5958.72 mg; Wapń: 659.41 mg; Fosfor: 1570.35 mg; Błonnik pokarmowy: 37.61 g; suma cukrów prostych: 93.71 g; Woda: 1104.04 g; Popiół: 19.76 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHORZÓW | | |
|--|---|--|
| Sniadanie II Sniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| środa 2024-02-14 | | |
| 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 Sniadanie: pomarańcza 150g , | zupa krupnik 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN), kompot 250ml (S02), knedle z owocami i maselkiem 300g (GLUTEN, JAJA, SELER), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt , surówka z marchewki i ananasa 150g (MLEKO, PSZENICA), 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: 2911.50 kcal; Energia: 8951.23 kJ; Białko ogółem: 88.99 g; białko zwierzęce: 35.31 g; białko roślinne: 32.79 g; Tłuszcz: 125.91 g; Węglowodany ogółem: 384.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.24 g; Sód: 1835.07 mg; Potas: 5479.53 mg; Wapń: 512.53 mg; Fosfor: 1326.03 mg; Błonnik pokarmowy: 33.64 g; suma cukrów prostych: 43.60 g; Woda: 958.88 g; Popiół: 15.31 g; | | |
| czwartek 2024-02-15 | | |
| 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 Sniadanie: pomarańcza 150g , | kompot 250ml (S02), Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ryż brązowy 200g , Schab duszony w ziołach 100g , 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: 3142.66 kcal; Energia: 9993.59 kJ; Białko ogółem: 122.28 g; białko zwierzęce: 60.86 g; białko roślinne: 36.82 g; Tłuszcz: 97.54 g; Węglowodany ogółem: 469.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.34 g; Sód: 2673.35 mg; Potas: 3101.60 mg; Wapń: 668.16 mg; Fosfor: 1571.48 mg; Błonnik pokarmowy: 39.24 g; suma cukrów prostych: 64.97 g; Woda: 1040.65 g; Popiół: 15.30 g; | | |
| czwartek 2024-02-15 | | |
| 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 Sniadanie: pomarańcza 150g , | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ryż brązowy 200g , Schab duszony w ziołach 100g , 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: 3373.32 kcal; Energia: 10736.51 kJ; Białko ogółem: 138.90 g; białko zwierzęce: 74.16 g; białko roślinne: 42.14 g; Tłuszcz: 105.60 g; Węglowodany ogółem: 499.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.76 g; Sód: 2670.61 mg; Potas: 3370.32 mg; Wapń: 786.88 mg; Fosfor: 1778.20 mg; Błonnik pokarmowy: 43.06 g; suma cukrów prostych: 69.72 g; Woda: 1164.64 g; Popiół: 16.31 g; | | |
| czwartek 2024-02-15 | | |
| 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 Sniadanie: banan 1 szt , | kompot 250ml (S02), Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ryż brązowy 200g , Schab pieczony z sosem pieczeniowym 100g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), 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: 4042.14 kcal; Energia: 11215.33 kJ; Białko ogółem: 140.42 g; białko zwierzęce: 69.35 g; białko roślinne: 44.12 g; Tłuszcz: 143.00 g; Węglowodany ogółem: 581.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.28 g; Sód: 2960.87 mg; Potas: 3760.59 mg; Wapń: 916.72 mg; Fosfor: 1819.33 mg; Błonnik pokarmowy: 44.33 g; suma cukrów prostych: 80.72 g; Woda: 1138.42 g; Popiół: 18.19 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHORZÓW | | |
|---|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| czwartek 2024-02-15 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: banan 1 szt , | kompot 250ml (S02), ryż brązowy 200g , Schab duszony w ziołach 100g , Marchewka z groszkiem 120g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), TALARKI GRYCZANE , Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), 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: 3069.83 kcal; Energia: 8104.25 kJ; Białko ogółem: 115.44 g; białko zwierzęce: 56.66 g; białko roślinne: 28.48 g; Tłuszcz: 100.86 g; Węglowodany ogółem: 452.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.15 g; Sód: 2002.58 mg; Potas: 3521.43 mg; Wapń: 513.23 mg; Fosfor: 1442.60 mg; Błonnik pokarmowy: 42.22 g; suma cukrów prostych: 51.98 g; Woda: 917.83 g; Popiół: 14.60 g; | | |
| piątek 2024-02-16 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 1szt (MLEKO), II Śniadanie: melon 150g , | MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , kompot 250ml (S02), zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g , szpinak liściasty 120g , sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), 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: 2685.64 kcal; Energia: 9292.84 kJ; Białko ogółem: 107.50 g; białko zwierzęce: 65.51 g; białko roślinne: 33.89 g; Tłuszcz: 81.91 g; Węglowodany ogółem: 401.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.54 g; Sód: 2287.96 mg; Potas: 4561.77 mg; Wapń: 685.09 mg; Fosfor: 1387.72 mg; Błonnik pokarmowy: 26.46 g; suma cukrów prostych: 134.46 g; Woda: 1196.21 g; Popiół: 18.31 g; | | |
| piątek 2024-02-16 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), jogurt owocowy 1szt (MLEKO), II Śniadanie: melon 150g , | zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), kompot 250ml (S02), szpinak liściasty 150g , ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g , PRZEKAŚKA BOB SNAIL 1 SZT , sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO), | 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: 3096.64 kcal; Energia: 9873.43 kJ; Białko ogółem: 115.16 g; białko zwierzęce: 66.02 g; białko roślinne: 37.35 g; Tłuszcz: 85.14 g; Węglowodany ogółem: 494.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.79 g; Sód: 2097.64 mg; Potas: 4539.75 mg; Wapń: 714.84 mg; Fosfor: 1418.46 mg; Błonnik pokarmowy: 34.16 g; suma cukrów prostych: 106.07 g; Woda: 1141.97 g; Popiół: 17.69 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHORZÓW | | |
|--|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| piątek 2024-02-16 Dieta: PODSTAWOWA CHOR | | |
| <p>kaśka 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: melon 150g ,</p> | <p>kompot 250ml (S02), zupa barszcz ukraiński 350ml (GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO, OWIES), ryba smażona 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), szpinak liściasty 100g , ziemniaki 250g , surówka z kapusty kiszonej 100g , PRZEKAŚKA BOB SNAIL 1 SZT , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO, GLUTEN),</p> | <p>herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser topiony trójkąt 2 szt , papryka czerwona 50g , wędlna 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), ONS (MLEKO, SOJA),</p> |
| <p>Wartości odżywcze: Energia: 3460.72 kcal; Energia: 11100.73 kJ; Białko ogółem: 120.05 g; białko zwierzęce: 61.29 g; białko roślinne: 44.97 g; Tłuszcz: 108.87 g; Węglowodany ogółem: 532.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.35 g; Sód: 2179.54 mg; Potas: 4447.67 mg; Wapń: 768.45 mg; Fosfor: 1605.94 mg; Błonnik pokarmowy: 39.76 g; suma cukrów prostych: 93.26 g; Woda: 1083.89 g; Popiół: 19.05 g;</p> | | |
| piątek 2024-02-16 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR | | |
| <p>herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), pomidor 70g , wędlna 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: melon 150g ,</p> | <p>MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), kompot 250ml (S02), ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), szpinak liściasty 150g , sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO),</p> | <p>herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlna drobiowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 70g , ONS (MLEKO, SOJA),</p> |
| <p>Wartości odżywcze: Energia: 2085.18 kcal; Energia: 7261.11 kJ; Białko ogółem: 111.19 g; białko zwierzęce: 79.41 g; białko roślinne: 23.68 g; Tłuszcz: 77.03 g; Węglowodany ogółem: 259.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.36 g; Sód: 1932.52 mg; Potas: 3119.19 mg; Wapń: 561.87 mg; Fosfor: 1310.44 mg; Błonnik pokarmowy: 25.85 g; suma cukrów prostych: 67.50 g; Woda: 990.99 g; Popiół: 14.39 g;</p> | | |
| sobota 2024-02-17 Dieta: DDM CHOR | | |
| <p>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), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , II Śniadanie: jabłko 1 szt ,</p> | <p>kompot 250ml (S02), zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g , pieczeń rzymska 100g (JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), bukiet jarzyn 150g (SELER), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , sos pomidorowy 100ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: jogurt pitny "faciate" 1szt (MLEKO, GLUTEN),</p> | <p>wędlna 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),</p> |
| <p>Wartości odżywcze: Energia: 2682.52 kcal; Energia: 9062.70 kJ; Białko ogółem: 96.60 g; białko zwierzęce: 49.29 g; białko roślinne: 38.92 g; Tłuszcz: 83.65 g; Węglowodany ogółem: 414.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.50 g; Sód: 2973.73 mg; Potas: 4379.91 mg; Wapń: 731.18 mg; Fosfor: 1394.47 mg; Błonnik pokarmowy: 32.76 g; suma cukrów prostych: 85.72 g; Woda: 1312.81 g; Popiół: 17.89 g;</p> | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHORZÓW | | |
|--|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| sobota 2024-02-17 | | |
| 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), pasta z białek 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML II Śniadanie: jabłko 1 szt, | zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), pieczeń rzymska 100g (JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), bukiet jarzyn 150g (SELER), ziemniaki 250g, MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, sos pomidorowy 100ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: jogurt pitny "laciata" 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: 2856.49 kcal; Energia: 9396.25 kJ; Białko ogółem: 109.03 g; białko zwierzęce: 55.30 g; białko roślinne: 43.93 g; Tłuszcz: 82.87 g; Węglowodany ogółem: 452.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.30 g; Sód: 2933.68 mg; Potas: 4646.48 mg; Wapń: 751.71 mg; Fosfor: 1589.19 mg; Błonnik pokarmowy: 34.80 g; suma cukrów prostych: 87.82 g; Woda: 1361.45 g; Popiół: 19.86 g; | | |
| sobota 2024-02-17 | | |
| 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), Pasta jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 70g, PASTA WARZYWNA ŁOWICZ 80G (MLEKO, GLUTEN, JAJA), II Śniadanie: jabłko 1 szt, | kompot 250ml (S02), zupa kalafiorowa z grysiem 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kotlet schabowy 100g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, 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 "laciata" 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: 3899.43 kcal; Energia: 11379.22 kJ; Białko ogółem: 129.44 g; białko zwierzęce: 70.42 g; białko roślinne: 40.85 g; Tłuszcz: 181.60 g; Węglowodany ogółem: 458.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 72.05 g; Sód: 3724.32 mg; Potas: 4249.54 mg; Wapń: 1009.61 mg; Fosfor: 1762.69 mg; Błonnik pokarmowy: 50.61 g; suma cukrów prostych: 63.08 g; Woda: 1349.62 g; Popiół: 21.12 g; | | |
| sobota 2024-02-17 | | |
| 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: jabłko 1 szt, | zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), pieczeń rzymska 100g (JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, 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: 2724.42 kcal; Energia: 7522.07 kJ; Białko ogółem: 88.44 g; białko zwierzęce: 39.83 g; białko roślinne: 29.21 g; Tłuszcz: 111.84 g; Węglowodany ogółem: 354.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.60 g; Sód: 2680.55 mg; Potas: 3603.62 mg; Wapń: 471.68 mg; Fosfor: 1263.21 mg; Błonnik pokarmowy: 47.07 g; suma cukrów prostych: 35.37 g; Woda: 1008.95 g; Popiół: 14.81 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHORZÓW | | |
|---|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| niedziela 2024-02-18 | | |
| Dieta: DDM CHOR | | |
| zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN), 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 lanym ciastem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 150g, szynka wp gotowana 100g (PISTACJE), buraki 150g, sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml, MILCH REIS 1 SZT (MLEKO), Podwieczorek: wafelek smietankowy 1szt, | 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: 3406.77 kcal; Energia: 12331.15 kJ; Białko ogółem: 122.43 g; białko zwierzęce: 70.78 g; białko roślinne: 37.65 g; Tłuszcz: 124.48 g; Węglowodany ogółem: 471.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.54 g; Sód: 2427.09 mg; Potas: 4315.21 mg; Wapń: 681.91 mg; Fosfor: 1525.26 mg; Błonnik pokarmowy: 24.73 g; suma cukrów prostych: 125.35 g; Woda: 1195.05 g; Popiół: 17.41 g; | | |
| niedziela 2024-02-18 | | |
| 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 lanym ciastem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, szynka wp gotowana 100g (PISTACJE), buraki 150g, sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml, MILCH REIS 1 SZT (MLEKO), Podwieczorek: wafelek smietankowy 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM), | herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pomidor 50g, wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ONS (MLEKO, SOJA), |
| Wartości odżywcze: Energia: 3338.32 kcal; Energia: 11387.86 kJ; Białko ogółem: 125.55 g; białko zwierzęce: 69.22 g; białko roślinne: 42.33 g; Tłuszcz: 116.09 g; Węglowodany ogółem: 476.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.17 g; Sód: 2293.66 mg; Potas: 5205.08 mg; Wapń: 773.50 mg; Fosfor: 1677.04 mg; Błonnik pokarmowy: 28.38 g; suma cukrów prostych: 105.37 g; Woda: 1359.11 g; Popiół: 19.25 g; | | |
| niedziela 2024-02-18 | | |
| 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, LUBIN), sałata 5g, papryka czerwona 50g, KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G, II Śniadanie: banan 1 szt, | kompot 250ml (S02), zupa rosół z lanym ciastem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, Szynka wieprzowa w sosie własnym (PISTACJE), kapusta czerwona 150g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), MILCH REIS 1 SZT (MLEKO), Podwieczorek: wafelek 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM), | herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ogórek kiszony 50g, paszтет drobiowy 50g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), ONS (MLEKO, SOJA), |
| Wartości odżywcze: Energia: 3372.61 kcal; Energia: 10984.54 kJ; Białko ogółem: 113.69 g; białko zwierzęce: 51.18 g; białko roślinne: 43.41 g; Tłuszcz: 127.20 g; Węglowodany ogółem: 475.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.08 g; Sód: 2698.52 mg; Potas: 5091.98 mg; Wapń: 786.95 mg; Fosfor: 1598.30 mg; Błonnik pokarmowy: 31.26 g; suma cukrów prostych: 93.67 g; Woda: 1338.80 g; Popiół: 21.12 g; | | |
| niedziela 2024-02-18 | | |
| 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 lanym ciastem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ziemniaki 150g, szynka wp gotowana 100g (PISTACJE), buraki 150g, MILCH REIS 1 SZT (MLEKO), Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN), | herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 70g, ONS (MLEKO, SOJA), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2363.14 kcal; Energia: 8277.72 kJ; Białko ogółem: 96.86 g; białko zwierzęce: 55.94 g; białko roślinne: 26.92 g; Tłuszcz: 83.68 g; Węglowodany ogółem: 328.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.25 g; Sód: 1786.25 mg; Potas: 4071.15 mg; Wapń: 541.27 mg; Fosfor: 1311.46 mg; Błonnik pokarmowy: 25.40 g; suma cukrów prostych: 62.99 g; Woda: 1040.38 g; Popiół: 15.26 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHORZÓW | | |
|--|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| poniedziałek 2024-02-19 Dieta: DDM CHOR | | |
| zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), 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 z jarmużem 350ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 200g, filet z kurczaka gotowany 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), buraki 150g, CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT, sos jarzynowy 100ml (PSZENICA, SELER), Podwieczorek: galaretkę owocową 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: 2885.49 kcal; Energia: 10343.62 kJ; Białko ogółem: 121.92 g; białko zwierzęce: 74.60 g; białko roślinne: 34.32 g; Tłuszcz: 81.28 g; Węglowodany ogółem: 433.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.56 g; Sód: 2293.74 mg; Potas: 4841.04 mg; Wapń: 748.01 mg; Fosfor: 1553.30 mg; Błonnik pokarmowy: 40.98 g; suma cukrów prostych: 68.00 g; Woda: 1373.77 g; Popiół: 18.34 g; | | |
| poniedziałek 2024-02-19 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR | | |
| zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), 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 z jarmużem 350ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, filet z kurczaka gotowany 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), buraki 150g, CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT, sos jarzynowy 100ml (PSZENICA, SELER), Podwieczorek: galaretkę owocową 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: 3062.61 kcal; Energia: 10673.64 kJ; Białko ogółem: 132.13 g; białko zwierzęce: 77.45 g; białko roślinne: 40.28 g; Tłuszcz: 78.10 g; Węglowodany ogółem: 481.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.61 g; Sód: 2221.30 mg; Potas: 5293.86 mg; Wapń: 757.09 mg; Fosfor: 1723.80 mg; Błonnik pokarmowy: 43.77 g; suma cukrów prostych: 70.29 g; Woda: 1441.90 g; Popiół: 20.50 g; | | |
| poniedziałek 2024-02-19 Dieta: PODSTAWOWA CHOR | | |
| zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), 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 fasolowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, BIAŁKO JAJ, PISTACJE, OWIES), kotlet z kurczaka 100g G (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), surówka z kapusty białej z koperkiem 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT, ziemniaki 250g, Podwieczorek: galaretkę owocową 150g (MLEKO, GLUTEN), | herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 50g, ONS (MLEKO, SOJA), |
| Wartości odżywcze: Energia: 3982.85 kcal; Energia: 11112.02 kJ; Białko ogółem: 150.37 g; białko zwierzęce: 79.98 g; białko roślinne: 59.29 g; Tłuszcz: 130.07 g; Węglowodany ogółem: 589.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.58 g; Sód: 3633.58 mg; Potas: 6031.65 mg; Wapń: 840.24 mg; Fosfor: 2140.45 mg; Błonnik pokarmowy: 61.70 g; suma cukrów prostych: 61.30 g; Woda: 1404.64 g; Popiół: 25.76 g; | | |
| poniedziałek 2024-02-19 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 z jarmużem 350ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, filet z kurczaka gotowany 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), buraki 150g, MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, Podwieczorek: galaretkę 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: 2080.78 kcal; Energia: 7202.07 kJ; Białko ogółem: 104.39 g; białko zwierzęce: 58.45 g; białko roślinne: 36.44 g; Tłuszcz: 57.52 g; Węglowodany ogółem: 317.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.72 g; Sód: 1688.47 mg; Potas: 5440.93 mg; Wapń: 529.74 mg; Fosfor: 1561.93 mg; Błonnik pokarmowy: 35.76 g; suma cukrów prostych: 88.35 g; Woda: 1282.00 g; Popiół: 18.27 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHORZÓW | | |
|---|---|---|
| Sniadanie II Sniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| wtorek 2024-02-20 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 1 szt (MLEKO), II Sniadanie: banan 150g, | kompot 250ml (S02), Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, Podwieczorek: drożdżówka z budyniem 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), | 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: 2728.16 kcal; Energia: 9724.30 kJ; Białko ogółem: 87.56 g; białko zwierzęce: 38.56 g; białko roślinne: 40.90 g; Tłuszcz: 71.28 g; Węglowodany ogółem: 452.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.76 g; Sód: 2130.08 mg; Potas: 3498.88 mg; Wapń: 512.75 mg; Fosfor: 1105.21 mg; Błonnik pokarmowy: 23.43 g; suma cukrów prostych: 136.38 g; Woda: 809.67 g; Popiół: 14.37 g; | | |
| wtorek 2024-02-20 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), SKYR OWOCOWY 1 SZT (MLEKO), II Sniadanie: banan 150g, | kompot 250ml (S02), Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), DESER II ŚN JABŁKO + RYŻ 1 SZT, Podwieczorek: drożdżówka z budyniem 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), | 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: 3007.66 kcal; Energia: 10043.79 kJ; Białko ogółem: 97.90 g; białko zwierzęce: 33.87 g; białko roślinne: 44.13 g; Tłuszcz: 71.37 g; Węglowodany ogółem: 515.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.92 g; Sód: 2586.25 mg; Potas: 3239.86 mg; Wapń: 397.00 mg; Fosfor: 1018.65 mg; Błonnik pokarmowy: 25.20 g; suma cukrów prostych: 103.67 g; Woda: 660.01 g; Popiół: 12.72 g; | | |
| wtorek 2024-02-20 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 Sniadanie: banan 150g, | kompot 250ml (S02), łazanki z mięsem i kapustą (makaron pełnoziarnisty) 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, BIAŁKO JAJ, PISTACJE), zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), CHIPSY Z BURAKA 1 SZT, Podwieczorek: drożdżówka z budyniem 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), | 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: 4299.32 kcal; Energia: 13743.72 kJ; Białko ogółem: 118.04 g; białko zwierzęce: 40.08 g; białko roślinne: 52.49 g; Tłuszcz: 127.23 g; Węglowodany ogółem: 685.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.69 g; Sód: 2759.90 mg; Potas: 5940.01 mg; Wapń: 693.23 mg; Fosfor: 1298.23 mg; Błonnik pokarmowy: 44.15 g; suma cukrów prostych: 89.91 g; Woda: 724.70 g; Popiół: 17.28 g; | | |
| wtorek 2024-02-20 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 Sniadanie: banan 150g, | kompot 250ml (S02), ziemniaki 150g, mięso drobiowe gotowane 100g, warzywa na parze 150g (paski) (SELER), zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), 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: 2136.11 kcal; Energia: 7277.27 kJ; Białko ogółem: 104.39 g; białko zwierzęce: 57.53 g; białko roślinne: 24.56 g; Tłuszcz: 63.58 g; Węglowodany ogółem: 308.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.08 g; Sód: 2484.04 mg; Potas: 3695.35 mg; Wapń: 331.90 mg; Fosfor: 1247.13 mg; Błonnik pokarmowy: 26.48 g; suma cukrów prostych: 55.09 g; Woda: 881.87 g; Popiół: 13.01 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHORZÓW | | |
|---------------------------|-----------------------|--------------------------|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |

Dietetyk

"NIRO" Sp. z o.o.
z ograniczoną odpowiedzialnością
59-300 Lubin, ul. Ścinawska 37
ID. 390464913 NIP 622-022-111
KRS 0000185174 DDD 16 004144110