

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-03-11 Dieta: DDM CHOR		
gorące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g (MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlna 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata 5g, pomidor 45g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: jabłko 150 g,	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, CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT, Podwieczorek: galaretką owocową 150g (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlna 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2853.54 kcal; Energia: 9867.37 kJ; Białko ogółem: 102.66 g; białko zwierzęce: 57.03 g; białko roślinne: 32.63 g; Tłuszcz: 80.49 g; Węglowodany ogółem: 443.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.52 g; Sód: 2952.18 mg; Potas: 4390.73 mg; Wapń: 523.11 mg; Fosfor: 1294.52 mg; Błonnik pokarmowy: 42.07 g; suma cukrów prostych: 81.26 g; Woda: 1261.17 g; Popiół: 18.25 g;		
poniedziałek 2024-03-11 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), wędlna 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata 5g, pomidor 45g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: jabłko 150 g,	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: galaretką owocową 150g (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlna 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3030.66 kcal; Energia: 10197.39 kJ; Białko ogółem: 112.87 g; białko zwierzęce: 59.87 g; białko roślinne: 38.60 g; Tłuszcz: 77.31 g; Węglowodany ogółem: 491.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.56 g; Sód: 2879.74 mg; Potas: 4843.55 mg; Wapń: 532.19 mg; Fosfor: 1465.02 mg; Błonnik pokarmowy: 44.86 g; suma cukrów prostych: 83.55 g; Woda: 1329.29 g; Popiół: 20.41 g;		
poniedziałek 2024-03-11 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), sałata 5g, pomidor 45g, KABANOSY TARCZYŃSKI 1 SZT (MLEKO, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), II Śniadanie: jabłko 150 g,	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: galaretką owocową 150g (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlna 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3739.59 kcal; Energia: 11088.51 kJ; Białko ogółem: 137.80 g; białko zwierzęce: 79.67 g; białko roślinne: 49.52 g; Tłuszcz: 123.29 g; Węglowodany ogółem: 540.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.47 g; Sód: 3234.45 mg; Potas: 4291.66 mg; Wapń: 542.08 mg; Fosfor: 1955.11 mg; Błonnik pokarmowy: 45.74 g; suma cukrów prostych: 81.46 g; Woda: 1158.31 g; Popiół: 20.63 g;		
poniedziałek 2024-03-11 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlna drobiowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g, Humus z soczewicy 50g (SOJA, GORCZYCA, OWIES), II Śniadanie: jabłko 150 g,	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: galaretką owocową 150g (MLEKO, GLUTEN),	herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlna 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2198.86 kcal; Energia: 7584.27 kJ; Białko ogółem: 96.44 g; białko zwierzęce: 44.87 g; białko roślinne: 42.07 g; Tłuszcz: 63.64 g; Węglowodany ogółem: 338.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.68 g; Sód: 2031.74 mg; Potas: 4195.79 mg; Wapń: 444.22 mg; Fosfor: 1697.81 mg; Błonnik pokarmowy: 37.05 g; suma cukrów prostych: 103.63 g; Woda: 1026.87 g; Popiół: 17.43 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-03-12 Dieta: DDM CHOR		
kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEŃ), 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 2024-03-12 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEŃ), 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, JEĆZMIEŃ), 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 2024-03-12 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEŃ), 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, JEĆZMIEŃ), 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;		
wtorek 2024-03-12 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 , Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEŃ), 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-03-13		
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), makaron z serem białym i masłem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), surówka z marchewki i ananasa 100g (MLEKO, PSZENICA), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt., Podwieczorek: 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: 3495.35 kcal; Energia: 11028.26 kJ; Białko ogółem: 106.05 g; białko zwierzęce: 44.46 g; białko roślinne: 42.38 g; Tłuszcz: 125.51 g; Węglowodany ogółem: 507.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.69 g; Sód: 2436.00 mg; Potas: 3663.05 mg; Wapń: 695.85 mg; Fosfor: 1304.96 mg; Błonnik pokarmowy: 27.75 g; suma cukrów prostych: 89.79 g; Woda: 1001.59 g; Popiół: 13.01 g;		
środa 2024-03-13		
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), makaron z serem białym i masłem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt., Podwieczorek: 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: 3586.30 kcal; Energia: 11048.43 kJ; Białko ogółem: 117.26 g; białko zwierzęce: 50.45 g; białko roślinne: 46.21 g; Tłuszcz: 119.37 g; Węglowodany ogółem: 533.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.82 g; Sód: 2305.17 mg; Potas: 3601.30 mg; Wapń: 673.09 mg; Fosfor: 1461.61 mg; Błonnik pokarmowy: 25.44 g; suma cukrów prostych: 88.30 g; Woda: 941.61 g; Popiół: 14.48 g;		
środa 2024-03-13		
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), naleśniki z serem i dżemem 300g (2 szt) (MLEKO, GLUTEN, S02), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt., Podwieczorek: Herbatniki 50g,	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 4117.45 kcal; Energia: 11275.27 kJ; Białko ogółem: 119.76 g; białko zwierzęce: 53.70 g; białko roślinne: 41.26 g; Tłuszcz: 175.79 g; Węglowodany ogółem: 537.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.56 g; Sód: 4284.44 mg; Potas: 3668.09 mg; Wapń: 780.05 mg; Fosfor: 1512.45 mg; Błonnik pokarmowy: 25.87 g; suma cukrów prostych: 129.84 g; Woda: 1037.16 g; Popiół: 15.34 g;		
środa 2024-03-13		
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: pomarańcza 150g,	zupa krupnik 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt., surówka z marchewki i ananasa 150g (MLEKO, PSZENICA), potrawka z kurczaka 110g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), 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: 2426.44 kcal; Energia: 6671.84 kJ; Białko ogółem: 90.11 g; białko zwierzęce: 41.71 g; białko roślinne: 27.50 g; Tłuszcz: 90.41 g; Węglowodany ogółem: 340.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.01 g; Sód: 2235.93 mg; Potas: 5291.38 mg; Wapń: 526.32 mg; Fosfor: 1363.98 mg; Błonnik pokarmowy: 33.51 g; suma cukrów prostych: 43.97 g; Woda: 1221.18 g; Popiół: 15.63 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-14 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), pomidor 50g, OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: jabłko 150g,	kompot 250ml (S02), Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 200g, Schab duszony w ziołach 100g, marchewka z groszkiem 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: 3018.68 kcal; Energia: 9243.89 kJ; Białko ogółem: 124.66 g; białko zwierzęce: 63.16 g; białko roślinne: 35.50 g; Tłuszcz: 92.21 g; Węglowodany ogółem: 444.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.77 g; Sód: 2603.33 mg; Potas: 4146.18 mg; Wapń: 596.06 mg; Fosfor: 1481.12 mg; Błonnik pokarmowy: 35.42 g; suma cukrów prostych: 64.38 g; Woda: 1234.52 g; Popiół: 17.49 g;		
czwartek 2024-03-14 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), pomidor 50g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: jabłko 150g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, 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: 3272.84 kcal; Energia: 10074.31 kJ; Białko ogółem: 140.89 g; białko zwierzęce: 76.46 g; białko roślinne: 40.43 g; Tłuszcz: 100.24 g; Węglowodany ogółem: 480.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.16 g; Sód: 2603.69 mg; Potas: 4565.80 mg; Wapń: 712.38 mg; Fosfor: 1691.44 mg; Błonnik pokarmowy: 38.80 g; suma cukrów prostych: 68.96 g; Woda: 1382.91 g; Popiół: 18.77 g;		
czwartek 2024-03-14 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 1 szt, pomidor 50g, NUTELLA 1 SZT (MLEKO, ORZECHY, SOJA), II Śniadanie: jabłko 150g,	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: 3966.46 kcal; Energia: 10938.07 kJ; Białko ogółem: 140.66 g; białko zwierzęce: 70.33 g; białko roślinne: 43.38 g; Tłuszcz: 143.94 g; Węglowodany ogółem: 559.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.44 g; Sód: 3242.13 mg; Potas: 3331.70 mg; Wapń: 893.15 mg; Fosfor: 1783.91 mg; Błonnik pokarmowy: 44.10 g; suma cukrów prostych: 67.00 g; Woda: 1059.58 g; Popiół: 18.01 g;		
czwartek 2024-03-14 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: jabłko 150g,	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, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), serek kanapkowy 30g (MLEKO), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2960.63 kcal; Energia: 7645.95 kJ; Białko ogółem: 114.30 g; białko zwierzęce: 56.66 g; białko roślinne: 27.34 g; Tłuszcz: 100.72 g; Węglowodany ogółem: 425.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.98 g; Sód: 2001.28 mg; Potas: 3016.53 mg; Wapń: 506.83 mg; Fosfor: 1418.50 mg; Błonnik pokarmowy: 41.27 g; suma cukrów prostych: 37.24 g; Woda: 876.66 g; Popiół: 13.59 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
piątek 2024-03-15		
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 2024-03-15		
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;		
piątek 2024-03-15		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), 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,	kompot 250ml (S02), zupa barszcz ukraiński 350ml (GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO, OWIES), ryba smażona 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO), szpinak liściasty 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszonej 100g, PRZEKAŚKA BOB SNAIL 1 SZT, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 15g (ŚMIETANKA), ser topiony trójkąt 1 szt, papryka czerwona 50g, wędlina 30g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), ONS (MLEKO, SOJA),
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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-15 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , bulka 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: melon 150g ,	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),	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: 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;		
sobota 2024-03-16 Dieta: DDM CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. ŁASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , II Śniadanie: jabłko 150 g ,	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 "laciata" 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: 2623.93 kcal; Energia: 8815.82 kJ; Białko ogółem: 92.69 g; białko zwierzęce: 47.44 g; białko roślinne: 36.85 g; Tłuszcz: 83.70 g; Węglowodany ogółem: 401.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.71 g; Sód: 2600.20 mg; Potas: 4280.49 mg; Wapń: 666.20 mg; Fosfor: 1338.30 mg; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; suma cukrów prostych: 95.99 g; Woda: 1268.50 g; Popiół: 16.76 g;		
sobota 2024-03-16 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. ŁASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , II Śniadanie: jabłko 150 g ,	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: 2797.90 kcal; Energia: 9149.37 kJ; Białko ogółem: 105.12 g; białko zwierzęce: 53.45 g; białko roślinne: 41.86 g; Tłuszcz: 82.92 g; Węglowodany ogółem: 439.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.51 g; Sód: 2560.15 mg; Potas: 4547.06 mg; Wapń: 686.73 mg; Fosfor: 1533.02 mg; Błonnik pokarmowy: 32.82 g; suma cukrów prostych: 98.09 g; Woda: 1317.14 g; Popiół: 18.73 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-03-16 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), Pasta jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 70g, PASTA WARZYWNA ŁOWICZ 80G (MLEKO, GLUTEN, JAJA), II Śniadanie: jabłko 150 g,	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 "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: 3840.84 kcal; Energia: 11132.34 kJ; Białko ogółem: 125.53 g; białko zwierzęce: 68.57 g; białko roślinne: 38.78 g; Tłuszcz: 181.65 g; Węglowodany ogółem: 446.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 70.25 g; Sód: 3350.79 mg; Potas: 4150.12 mg; Wapń: 944.63 mg; Fosfor: 1706.52 mg; Błonnik pokarmowy: 48.63 g; suma cukrów prostych: 73.35 g; Woda: 1305.32 g; Popiół: 19.99 g;		
sobota 2024-03-16 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 150 g,	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;		
niedziela 2024-03-17 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 lanym ciastem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 150g, szynka wp gotowana 100g (PISTACJE), buraki 120g, 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-03-17		
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, JĘCZMIEŃ), 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 2024-03-17		
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, JĘCZMIEŃ), 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 2024-03-17		
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, JĘCZMIEŃ), 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;		
poniedziałek 2024-03-18		
Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), 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), mix warzyw wiosenny (9skł) 120g, CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT, sos jarzynowy 100ml (PSZENICA, SELER), Podwieczorek: galaretko 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: 2821.64 kcal; Energia: 10077.81 kJ; Białko ogółem: 119.89 g; białko zwierzęce: 74.66 g; białko roślinne: 32.23 g; Tłuszcz: 80.40 g; Węglowodany ogółem: 419.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.09 g; Sód: 2234.21 mg; Potas: 4478.29 mg; Wapń: 705.54 mg; Fosfor: 1535.50 mg; Błonnik pokarmowy: 38.62 g; suma cukrów prostych: 58.18 g; Woda: 1264.77 g; Popiół: 17.31 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-03-18 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), mix warzyw wiosenny (9skl) 120g, CRISPY JABŁKOWE 1 SZT, sos jarzynowy 100ml (PSZENICA, SELER), Podwieczorek: galaretki owocowe 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: 2998.76 kcal; Energia: 10407.83 kJ; Białko ogółem: 130.10 g; białko zwierzęce: 77.50 g; białko roślinne: 38.19 g; Tłuszcz: 77.23 g; Węglowodany ogółem: 466.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.13 g; Sód: 2161.77 mg; Potas: 4931.11 mg; Wapń: 714.62 mg; Fosfor: 1706.00 mg; Błonnik pokarmowy: 41.41 g; suma cukrów prostych: 60.47 g; Woda: 1332.89 g; Popiół: 19.47 g;		
poniedziałek 2024-03-18 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, OWIES), kotlet z kurczaka 100g G (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), surówka z kapusty białej z koperkiem 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), CRISPY JABŁKOWE 1 SZT, ziemniaki 250g, Podwieczorek: galaretki owocowe 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 2024-03-18 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: 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), mix warzyw wiosenny (9skl) 120g, MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, Podwieczorek: galaretki owocowe 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: 2016.93 kcal; Energia: 6936.26 kJ; Białko ogółem: 102.36 g; białko zwierzęce: 58.50 g; białko roślinne: 34.36 g; Tłuszcz: 56.65 g; Węglowodany ogółem: 303.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.25 g; Sód: 1628.94 mg; Potas: 5078.18 mg; Wapń: 487.27 mg; Fosfor: 1544.13 mg; Błonnik pokarmowy: 33.41 g; suma cukrów prostych: 78.53 g; Woda: 1172.99 g; Popiół: 17.24 g;		
wtorek 2024-03-19 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 Śniadanie: banan 150g,	kompot 250ml (S02), Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-03-19 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹZMIENIĘ), 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), 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, Podwieczerek: drożdżówka z budyniem 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹZMIENIĘ), 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 2024-03-19 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹZMIENIĘ), 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), lazanki z mięsem i kapustą (makaron pełnoziarnisty) 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, BIAŁKO JAJ), zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), CHIPSY Z BURAKA 1 SZT, Podwieczerek: drożdżówka z budyniem 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹZMIENIĘ), 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 2024-03-19 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, 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, Podwieczerek: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO),	herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹZMIENIĘ), 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;		
środa 2024-03-20 Dieta: DDM CHOR		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml (MLEKO, GLUTEN), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹZMIENIĘ), 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 cukiniowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), buraki 120g, MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt, ziemniaki 250g, Schab duszony w ziołach 100g, 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: 3460.13 kcal; Energia: 10609.44 kJ; Białko ogółem: 115.68 g; białko zwierzęce: 56.76 g; białko roślinne: 39.72 g; Tłuszcz: 123.40 g; Węglowodany ogółem: 494.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.34 g; Sód: 2453.51 mg; Potas: 5870.36 mg; Wapń: 646.94 mg; Fosfor: 1481.81 mg; Błonnik pokarmowy: 29.26 g; suma cukrów prostych: 97.21 g; Woda: 1403.42 g; Popiół: 17.80 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-03-20		
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 cukiniowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), buraki 150g, MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt, ziemniaki 250g, Schab duszony w ziołach 100g , Podwieczorek: Herbatniki 50g ,	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), 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: 3634.10 kcal; Energia: 10942.99 kJ; Białko ogółem: 128.11 g; białko zwierzęce: 62.77 g; białko roślinne: 44.73 g; Tłuszcz: 122.62 g; Węglowodany ogółem: 532.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.14 g; Sód: 2413.46 mg; Potas: 6136.93 mg; Wapń: 667.47 mg; Fosfor: 1676.53 mg; Błonnik pokarmowy: 31.30 g; suma cukrów prostych: 99.30 g; Woda: 1452.06 g; Popiół: 19.77 g;		
środa 2024-03-20		
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 cukiniowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt, Surówka coleslaw 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, bitki ze schabu duszone 100g (PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), Podwieczorek: Herbatniki 50g ,	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta jajeczna 70g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 4313.13 kcal; Energia: 11736.68 kJ; Białko ogółem: 133.32 g; białko zwierzęce: 63.05 g; białko roślinne: 45.47 g; Tłuszcz: 199.02 g; Węglowodany ogółem: 527.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.29 g; Sód: 4858.97 mg; Potas: 6042.87 mg; Wapń: 736.29 mg; Fosfor: 1730.87 mg; Błonnik pokarmowy: 33.25 g; suma cukrów prostych: 89.25 g; Woda: 1485.39 g; Popiół: 21.44 g;		
środa 2024-03-20		
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: pomarańcza 150g ,	Zupa cukiniowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt, buraki 120g, ziemniaki 250g, Schab duszony w ziołach 100g , 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: 2524.98 kcal; Energia: 7072.16 kJ; Białko ogółem: 100.43 g; białko zwierzęce: 51.20 g; białko roślinne: 28.32 g; Tłuszcz: 94.68 g; Węglowodany ogółem: 339.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.56 g; Sód: 1744.34 mg; Potas: 5653.99 mg; Wapń: 508.87 mg; Fosfor: 1382.22 mg; Błonnik pokarmowy: 27.94 g; suma cukrów prostych: 50.43 g; Woda: 1264.31 g; Popiół: 16.14 g;		

Dietetyk