

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-01 Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z makaronem gwiazdki 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: owoc 150g,	kompot 250ml (S02), zupa barszcz biały 350 (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ), ziemniaki 150g, udko gotowane 1 szt. (200g), bukiet jarzyn 120g (SELER), sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT Podwieczorek: czekoladowy zając (MLEKO),	herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), sałata 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 3554.45 kcal; Energia: 14007.67 kJ; Białko ogółem: 131.95 g; białko zwierzęce: 89.71 g; białko roślinne: 40.24 g; Tłuszcz: 134.76 g; Węglowodany ogółem: 474.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 62.61 g; Sód: 2315.90 mg; Potas: 4821.64 mg; Wapń: 593.66 mg; Fosfor: 1870.55 mg; Błonnik pokarmowy: 43.94 g; suma cukrów prostych: 103.04 g; Woda: 1276.13 g; Popiół: 18.40 g;		
poniedziałek 2024-04-01 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z makaronem gwiazdki 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, pasta twarogowa natur. 50g (MLEKO), SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: owoc 150g,	kompot 250ml (S02), zupa barszcz biały 350 (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ), ziemniaki 250g, udko gotowane 1 szt. (200g), sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), buraki 150g, CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT Podwieczorek: czekoladowy zając (MLEKO),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata 5g,
Wartości odżywcze: Energia: 3983.91 kcal; Energia: 15448.71 kJ; Białko ogółem: 154.90 g; białko zwierzęce: 102.76 g; białko roślinne: 48.75 g; Tłuszcz: 136.25 g; Węglowodany ogółem: 561.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 62.37 g; Sód: 2373.21 mg; Potas: 6139.73 mg; Wapń: 791.49 mg; Fosfor: 2314.22 mg; Błonnik pokarmowy: 47.12 g; suma cukrów prostych: 123.33 g; Woda: 1577.03 g; Popiół: 23.48 g;		
poniedziałek 2024-04-01 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z makaronem gwiazdki 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 30g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), KABANOSY TARCZYŃSKI 1 SZT (MLEKO, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), II Śniadanie: owoc 150g,	kompot 250ml (S02), zupa żurek z jajkiem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ), ziemniaki z koperkiem 200g, Udko pieczone 1 szt. (200g) (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), buraki 150g, CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT Podwieczorek: czekoladowy zając (MLEKO),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), ogórek zielony 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 4636.31 kcal; Energia: 16036.72 kJ; Białko ogółem: 180.89 g; białko zwierzęce: 135.34 g; białko roślinne: 50.00 g; Tłuszcz: 195.14 g; Węglowodany ogółem: 565.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 74.72 g; Sód: 3085.13 mg; Potas: 6640.97 mg; Wapń: 1125.07 mg; Fosfor: 2828.06 mg; Błonnik pokarmowy: 46.75 g; suma cukrów prostych: 119.35 g; Woda: 1624.47 g; Popiół: 27.29 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-01		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), papryka czerwona 50g , pasta twarogowa natur. 50g (MLEKO), HUMUS KLASYCZNY 125g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), II Śniadanie: owoc 150g ,	kompot 250ml L gorzki , zupa barszcz biały 350 (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ), ziemniaki 150g , Udko pieczone 1 szt. (200g) (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), buraki 150g , MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , Podwieczorek: czekoladowy zając (MLEKO),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 3030.28 kcal; Energia: 11772.73 kJ; Białko ogółem: 137.45 g; białko zwierzęce: 96.43 g; białko roślinne: 34.22 g; Tłuszcz: 140.38 g; Węglowodany ogółem: 329.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.63 g; Sód: 2508.57 mg; Potas: 5101.05 mg; Wapń: 288.61 mg; Fosfor: 1908.11 mg; Błonnik pokarmowy: 28.61 g; suma cukrów prostych: 97.31 g; Woda: 1220.63 g; Popiół: 20.59 g;		
wtorek 2024-04-02		
Dieta: DDM CHOR		
napój mleczny Puchatek 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka maślana 1szt (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g , twaróg 30g (MLEKO), JOGURT OWOCOWY 1szt (MLEKO), II Śniadanie: kiwi 150g ,	kompot 250ml (S02), ziemniaki 150g , kurczak w sosie śmietankowo-szpinakowym 100/150g (MLEKO, PSZENICA), Marchewka gotowana 120g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), zupa krupnik 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , 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: 2547.71 kcal; Energia: 8755.80 kJ; Białko ogółem: 84.66 g; białko zwierzęce: 46.82 g; białko roślinne: 29.74 g; Tłuszcz: 76.59 g; Węglowodany ogółem: 402.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.64 g; Sód: 2399.18 mg; Potas: 4162.77 mg; Wapń: 719.60 mg; Fosfor: 1326.62 mg; Błonnik pokarmowy: 27.39 g; suma cukrów prostych: 126.87 g; Woda: 1140.49 g; Popiół: 16.23 g;		
wtorek 2024-04-02		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
napój mleczny Puchatek 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 , kurczak w sosie śmietankowo-szpinakowym 100/150g (MLEKO, PSZENICA), Marchewka gotowana 150g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), zupa krupnik 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN), MUS OWOCOWY Z RYZEM TUBKA LUBELLA 100G , 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: 2873.60 kcal; Energia: 9424.98 kJ; Białko ogółem: 96.91 g; białko zwierzęce: 42.13 g; białko roślinne: 35.58 g; Tłuszcz: 76.31 g; Węglowodany ogółem: 478.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.71 g; Sód: 2164.76 mg; Potas: 4517.00 mg; Wapń: 607.52 mg; Fosfor: 1317.62 mg; Błonnik pokarmowy: 29.91 g; suma cukrów prostych: 94.86 g; Woda: 1100.30 g; Popiół: 15.82 g;		
wtorek 2024-04-02		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
napój mleczny Puchatek 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 250g , kurczak w sosie śmietankowo-szpinakowym 100/150g (MLEKO, PSZENICA), zupa krupnik 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN), CHIPSY Z BURAKA 1 SZT , Marchewka gotowana 150g (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), ser żółty 30g (MLEKO), papryka czerwona 50g , wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3791.45 kcal; Energia: 11298.78 kJ; Białko ogółem: 111.16 g; białko zwierzęce: 50.03 g; białko roślinne: 35.66 g; Tłuszcz: 115.84 g; Węglowodany ogółem: 594.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.63 g; Sód: 2223.76 mg; Potas: 7139.30 mg; Wapń: 867.37 mg; Fosfor: 1478.27 mg; Błonnik pokarmowy: 46.91 g; suma cukrów prostych: 80.67 g; Woda: 1108.40 g; Popiół: 17.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-04-03		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
gorące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g (MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 20g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony 50g, papryka czerwona 20g, ser żółty 30g (MLEKO), PASTA RYBNA LISNER 80G (MLEKO, GLUTEN, SKORUPIAKI, SOJA), II Śniadanie: Mandarynka 150g,	kompot 250ml (S02), zupa jarzynowa 350ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt, ziemniaki 250g, stek z indyka 110g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), buraki 150g, brokuły 100g, Podwieczorek: jogurt "serduszko" 1 szt (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 50g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), pomidor 50g, sałata 5g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3805.03 kcal; Energia: 9151.54 kJ; Białko ogółem: 133.86 g; białko zwierzęce: 61.49 g; białko roślinne: 42.29 g; Tłuszcz: 159.87 g; Węglowodany ogółem: 489.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.05 g; Sód: 4923.40 mg; Potas: 6561.32 mg; Wapń: 1020.95 mg; Fosfor: 1876.23 mg; Błonnik pokarmowy: 34.82 g; suma cukrów prostych: 82.41 g; Woda: 1557.80 g; Popiół: 25.21 g;		
środa 2024-04-03		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml, bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek kiszony 70g, OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: Mandarynka 150g,	zupa jarzynowa 350ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt, Indyk w sosie jogurtowym 100g/150g (MLEKO, PSZENICA), buraki 150g, Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 10g (ŚMIETANKA), Twarożek z pietruszką 50g (MLEKO), pomidor 70g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2517.57 kcal; Energia: 7128.28 kJ; Białko ogółem: 97.09 g; białko zwierzęce: 46.94 g; białko roślinne: 29.25 g; Tłuszcz: 79.28 g; Węglowodany ogółem: 376.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.23 g; Sód: 2002.74 mg; Potas: 5536.08 mg; Wapń: 573.79 mg; Fosfor: 1357.34 mg; Błonnik pokarmowy: 29.48 g; suma cukrów prostych: 56.46 g; Woda: 1235.35 g; Popiół: 16.31 g;		
czwartek 2024-04-04		
Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), 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 dyniowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), makaron z serem białym i masłem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), TALARKI GRYCZANE1 SZT, Podwieczorek: Pianka jogurtowa z brzoskwiniami 200g (MLEKO, GLUTEN),	wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2847.30 kcal; Energia: 8649.63 kJ; Białko ogółem: 113.19 g; białko zwierzęce: 54.59 g; białko roślinne: 32.60 g; Tłuszcz: 85.37 g; Węglowodany ogółem: 418.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.04 g; Sód: 2182.06 mg; Potas: 2253.51 mg; Wapń: 689.57 mg; Fosfor: 1225.45 mg; Błonnik pokarmowy: 25.82 g; suma cukrów prostych: 57.81 g; Woda: 837.11 g; Popiół: 12.87 g;		
czwartek 2024-04-04		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: jabłko 150g,	zupa dyniowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), makaron z serem białym i masłem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), TALARKI GRYCZANE1 SZT, Podwieczorek: Pianka jogurtowa z brzoskwiniami 200g (MLEKO, GLUTEN),	wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g, herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 15g (ŚMIETANKA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3066.92 kcal; Energia: 9528.15 kJ; Białko ogółem: 133.15 g; białko zwierzęce: 70.13 g; białko roślinne: 37.62 g; Tłuszcz: 91.25 g; Węglowodany ogółem: 446.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.62 g; Sód: 2153.12 mg; Potas: 2601.83 mg; Wapń: 794.65 mg; Fosfor: 1507.95 mg; Błonnik pokarmowy: 27.86 g; suma cukrów prostych: 61.85 g; Woda: 938.44 g; Popiół: 15.28 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-04-04 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bulka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO), pomidor 50g, NUTELLA 1 SZT (MLEKO, ORZECHY, SOJA), serek fromage 70g (MLEKO), II Śniadanie: jabłko 150g,	kompot 250ml (S02), zupa dyniowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), naleśniki z serem i dżemem 300g (2 szt) (MLEKO, GLUTEN, S02), TALARKI GRYCZANE1 SZT, Podwieczorek: Pianka jogurtowa z brzoskwiniami 200g (MLEKO, GLUTEN),	wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony 50g, herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3484.26 kcal; Energia: 9060.32 kJ; Białko ogółem: 129.23 g; białko zwierzęce: 66.67 g; białko roślinne: 32.26 g; Tłuszcz: 111.17 g; Węglowodany ogółem: 508.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.45 g; Sód: 2235.18 mg; Potas: 2483.87 mg; Wapń: 871.61 mg; Fosfor: 1502.76 mg; Błonnik pokarmowy: 28.42 g; suma cukrów prostych: 103.47 g; Woda: 999.26 g; Popiół: 14.50 g;		
czwartek 2024-04-04 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml, bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), pasta z białek 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, NUTELLA 1 SZT (MLEKO, ORZECHY, SOJA), II Śniadanie: jabłko 150g,	zupa dyniowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), makaron z serem białym i masłem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), TALARKI GRYCZANE1 SZT, Podwieczorek: Pianka jogurtowa z brzoskwiniami 200g (MLEKO, GLUTEN),	wędlina drobiowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony 50g, herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2847.97 kcal; Energia: 7275.19 kJ; Białko ogółem: 100.74 g; białko zwierzęce: 44.61 g; białko roślinne: 27.23 g; Tłuszcz: 101.46 g; Węglowodany ogółem: 395.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.65 g; Sód: 1701.77 mg; Potas: 1779.20 mg; Wapń: 378.50 mg; Fosfor: 1073.72 mg; Błonnik pokarmowy: 26.94 g; suma cukrów prostych: 29.79 g; Woda: 545.08 g; Popiół: 8.88 g;		
piątek 2024-04-05 Dieta: DDM CHOR		
kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bulka maślana 1szt (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g, twaróg 30g (MLEKO), jogurt owocowy 1szt (MLEKO), II Śniadanie: jabłko 150g,	MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, kompot 250ml (S02), zupa szpinakowa z ryżem 350ml (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 120g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml, Podwieczorek: Herbatniki 50g,	herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2933.12 kcal; Energia: 10123.91 kJ; Białko ogółem: 102.18 g; białko zwierzęce: 56.46 g; białko roślinne: 37.62 g; Tłuszcz: 81.45 g; Węglowodany ogółem: 467.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.88 g; Sód: 2171.96 mg; Potas: 4211.55 mg; Wapń: 764.55 mg; Fosfor: 1336.74 mg; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; suma cukrów prostych: 171.13 g; Woda: 1338.85 g; Popiół: 16.73 g;		
piątek 2024-04-05 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bulka maślana 1szt (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g, miód 25g (ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM), twaróg 30g (MLEKO), jogurt owocowy 1szt (MLEKO), II Śniadanie: jabłko 150g,	zupa szpinakowa z ryżem 350ml (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 150g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, PRZEKĄSKA BOB SNAIL 1 SZT, sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml, Podwieczorek: Herbatniki 50g,	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3351.62 kcal; Energia: 10735.40 kJ; Białko ogółem: 108.11 g; białko zwierzęce: 55.37 g; białko roślinne: 40.95 g; Tłuszcz: 84.34 g; Węglowodany ogółem: 564.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.88 g; Sód: 1975.54 mg; Potas: 4167.53 mg; Wapń: 780.80 mg; Fosfor: 1347.18 mg; Błonnik pokarmowy: 37.04 g; suma cukrów prostych: 147.03 g; Woda: 1272.69 g; Popiół: 15.98 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-04-05 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka maślana 1szt (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), miód 1x25g (ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM), twaróg 30g (MLEKO), OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: jabłko 150 g ,	kompot 250ml (S02), zupa szpinakowa z ryżem 350ml (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ryba smażona 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 150g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), ziemniaki 250g , surówka z kapusty kiszzonej 100g , PRZEKAŚKA BOB SNAIL 1 SZT , Podwieczorek: Herbatniki 50g ,	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser topiony trójkąt 2 szt , papryka czerwona 50g , wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3767.70 kcal; Energia: 12117.72 kJ; Białko ogółem: 110.98 g; białko zwierzęce: 52.68 g; białko roślinne: 44.50 g; Tłuszcz: 115.31 g; Węglowodany ogółem: 600.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.10 g; Sód: 2587.09 mg; Potas: 4228.13 mg; Wapń: 827.47 mg; Fosfor: 1496.14 mg; Błonnik pokarmowy: 40.76 g; suma cukrów prostych: 130.25 g; Woda: 1324.00 g; Popiół: 18.69 g;		
piątek 2024-04-05 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), pomidor 70g , wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: jabłko 150 g ,	MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , zupa szpinakowa z ryżem 350ml (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 120g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , Podwieczorek: Herbatniki 50g ,	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 70g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2282.90 kcal; Energia: 7879.61 kJ; Białko ogółem: 99.25 g; białko zwierzęce: 62.96 g; białko roślinne: 28.19 g; Tłuszcz: 74.71 g; Węglowodany ogółem: 323.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.55 g; Sód: 1734.06 mg; Potas: 2626.34 mg; Wapń: 440.66 mg; Fosfor: 1133.62 mg; Błonnik pokarmowy: 29.01 g; suma cukrów prostych: 100.07 g; Woda: 896.84 g; Popiół: 11.81 g;		
sobota 2024-04-06 Dieta: DDM CHOR		
napój mleczny Puchatek 250ml (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 , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , II Śniadanie: kiwi 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), ziemniaki 250g , pieczeń rzymska 100g (JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), bukiet jarzyn 150g (SELER), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , Podwieczorek: jogurt pitny "łaciate" 1szt (MLEKO, GLUTEN),	wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2595.64 kcal; Energia: 8536.30 kJ; Białko ogółem: 90.72 g; białko zwierzęce: 45.18 g; białko roślinne: 37.14 g; Tłuszcz: 75.85 g; Węglowodany ogółem: 415.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.50 g; Sód: 2543.33 mg; Potas: 4948.45 mg; Wapń: 623.63 mg; Fosfor: 1368.11 mg; Błonnik pokarmowy: 32.69 g; suma cukrów prostych: 98.49 g; Woda: 1301.62 g; Popiół: 17.84 g;		
sobota 2024-04-06 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
napój mleczny Puchatek 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , II Śniadanie: kiwi 150g ,	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), kompot 250ml (S02), pieczeń rzymska 100g (JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), bukiet jarzyn 150g (SELER), ziemniaki 250g , MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , Podwieczorek: jogurt pitny "łaciate" 1szt (MLEKO, GLUTEN),	wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g , herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2769.61 kcal; Energia: 8869.85 kJ; Białko ogółem: 103.15 g; białko zwierzęce: 51.19 g; białko roślinne: 42.16 g; Tłuszcz: 75.07 g; Węglowodany ogółem: 453.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.30 g; Sód: 2503.27 mg; Potas: 5215.02 mg; Wapń: 644.16 mg; Fosfor: 1562.83 mg; Błonnik pokarmowy: 34.73 g; suma cukrów prostych: 100.59 g; Woda: 1350.26 g; Popiół: 19.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-04-06		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
napój mleczny Puchatek 250ml (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 70g , PASTA WARZYWNA ŁOWICZ 80G (MLEKO, GLUTEN, JAJA), II Śniadanie: kiwi 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), kotlet mielony 100g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), ziemniaki 250g , DOBRA KALORIA KULKI 1 SZT (GLUTEN, ORZECHY , ORZ. LASKO, SEZAM, ORZ. NERKO, MIGDAŁY), Sałatka z ogórka kiszzonego 150g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: jogurt pitny "Iaciato" 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: 3541.87 kcal; Energia: 9723.07 kJ; Białko ogółem: 112.45 g; białko zwierzęce: 54.27 g; białko roślinne: 40.01 g; Tłuszcz: 147.41 g; Węglowodany ogółem: 462.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 64.72 g; Sód: 3394.79 mg; Potas: 4944.63 mg; Wapń: 900.09 mg; Fosfor: 1664.64 mg; Błonnik pokarmowy: 50.53 g; suma cukrów prostych: 75.99 g; Woda: 1322.99 g; Popiół: 21.57 g;		
sobota 2024-04-06		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , PASTA WARZYWNA ŁOWICZ 80G (MLEKO, GLUTEN, JAJA), II Śniadanie: kiwi 150g ,	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), 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: 2815.37 kcal; Energia: 7743.67 kJ; Białko ogółem: 90.50 g; białko zwierzęce: 39.83 g; białko roślinne: 31.26 g; Tłuszcz: 113.76 g; Węglowodany ogółem: 375.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.09 g; Sód: 2717.70 mg; Potas: 4693.24 mg; Wapń: 522.89 mg; Fosfor: 1366.79 mg; Błonnik pokarmowy: 51.12 g; suma cukrów prostych: 37.83 g; Woda: 1218.84 g; Popiół: 17.29 g;		
niedziela 2024-04-07		
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 kukurudziane (ORZ. LASKO, ŻYTO), II Śniadanie: banan 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 150g , udko gotowane 150g (SELER), Marchewka oprószana 150g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , MILCH REIS 1 SZT (MLEKO), Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z posypką 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECZ WŁ),	wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3238.43 kcal; Energia: 11731.58 kJ; Białko ogółem: 134.50 g; białko zwierzęce: 86.83 g; białko roślinne: 33.67 g; Tłuszcz: 113.49 g; Węglowodany ogółem: 443.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.55 g; Sód: 2702.68 mg; Potas: 4427.03 mg; Wapń: 675.28 mg; Fosfor: 1742.21 mg; Błonnik pokarmowy: 26.38 g; suma cukrów prostych: 116.43 g; Woda: 1281.56 g; Popiół: 18.49 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-04-07		
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 150g ,	zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , udko gotowane 150g (SELER), Marchewka oprószana 150g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , MILCH REIS 1 SZT (MLEKO), Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z posypką 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WL),	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: 3333.48 kcal; Energia: 11471.79 kJ; Białko ogółem: 138.92 g; białko zwierzęce: 84.57 g; białko roślinne: 40.35 g; Tłuszcz: 105.35 g; Węglowodany ogółem: 488.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.50 g; Sód: 2634.75 mg; Potas: 5138.40 mg; Wapń: 724.87 mg; Fosfor: 1862.49 mg; Błonnik pokarmowy: 30.99 g; suma cukrów prostych: 107.70 g; Woda: 1455.16 g; Popiół: 19.94 g;		
niedziela 2024-04-07		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), kielbaska drobiowa z ketchupem 60g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA, ŁUBIN), salata 5g , papryka czerwona 50g , KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G , II Śniadanie: banan 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g , Udko pieczone 1 szt. (200g) (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Mix салат z sosem vinegrette 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), MILCH REIS 1 SZT (MLEKO), Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z posypką 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WL),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 15g (ŚMIETANKA), ogórek kiszony 50g , pasztet drobiowy 50g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3686.76 kcal; Energia: 12427.88 kJ; Białko ogółem: 159.10 g; białko zwierzęce: 98.29 g; białko roślinne: 41.71 g; Tłuszcz: 135.72 g; Węglowodany ogółem: 487.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.42 g; Sód: 3300.79 mg; Potas: 5530.32 mg; Wapń: 739.27 mg; Fosfor: 2124.05 mg; Błonnik pokarmowy: 30.36 g; suma cukrów prostych: 105.38 g; Woda: 1568.41 g; Popiół: 24.58 g;		
niedziela 2024-04-07		
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 150g ,	zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ziemniaki 150g , udko gotowane 150g (SELER), Mix салат z sosem vinegrette 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), 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: 2291.80 kcal; Energia: 8079.86 kJ; Białko ogółem: 111.55 g; białko zwierzęce: 71.39 g; białko roślinne: 26.16 g; Tłuszcz: 74.20 g; Węglowodany ogółem: 316.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.07 g; Sód: 1835.98 mg; Potas: 4121.09 mg; Wapń: 540.84 mg; Fosfor: 1541.72 mg; Błonnik pokarmowy: 24.29 g; suma cukrów prostych: 51.50 g; Woda: 1113.30 g; Popiół: 16.39 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-04-10		
Dieta: DDM CHOR		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml (MLEKO, GLUTEN), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), bułka 50g**L (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , II Śniadanie: jabłko 150 g ,	kompot 250ml (S02), Zupa cukiniowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt , ziemniaki 250g , Schab duszony w ziołach 100g , marchew DUO 120g (ŚMIETANKA), Podwieczorek: biszkopty 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2966.20 kcal; Energia: 8230.38 kJ; Białko ogółem: 108.79 g; białko zwierzęce: 55.97 g; białko roślinne: 33.62 g; Tłuszcz: 101.96 g; Węglowodany ogółem: 422.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.57 g; Sód: 2360.25 mg; Potas: 5549.57 mg; Wapń: 575.92 mg; Fosfor: 1420.67 mg; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; suma cukrów prostych: 74.82 g; Woda: 1377.26 g; Popiół: 16.41 g;		
środa 2024-04-10		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml (MLEKO, GLUTEN), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g**L (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , II Śniadanie: jabłko 150 g ,	Zupa cukiniowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt , ziemniaki 250g , Schab duszony w ziołach 100g , marchew DUO 150g (ŚMIETANKA), Podwieczorek: biszkopty 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	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: 3140.17 kcal; Energia: 8563.93 kJ; Białko ogółem: 121.22 g; białko zwierzęce: 61.99 g; białko roślinne: 38.63 g; Tłuszcz: 101.18 g; Węglowodany ogółem: 461.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.37 g; Sód: 2320.19 mg; Potas: 5816.14 mg; Wapń: 596.45 mg; Fosfor: 1615.39 mg; Błonnik pokarmowy: 32.06 g; suma cukrów prostych: 76.91 g; Woda: 1425.90 g; Popiół: 18.38 g;		
środa 2024-04-10		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml (MLEKO, GLUTEN), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g**L (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony 50g , PASTA RYBNA LISNER 80G (MLEKO, GLUTEN, SKORUPIAKI, SOJA), II Śniadanie: jabłko 150 g ,	kompot 250ml (S02), Zupa cukiniowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt , ziemniaki 250g , gołąbki bez zawijania w sosie pieczarkowym 2szt (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: biszkopty 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	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: 3683.68 kcal; Energia: 8816.29 kJ; Białko ogółem: 114.08 g; białko zwierzęce: 47.22 g; białko roślinne: 42.06 g; Tłuszcz: 152.71 g; Węglowodany ogółem: 487.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.97 g; Sód: 4409.06 mg; Potas: 5451.12 mg; Wapń: 603.96 mg; Fosfor: 1553.96 mg; Błonnik pokarmowy: 31.17 g; suma cukrów prostych: 75.52 g; Woda: 1377.91 g; Popiół: 19.03 g;		
środa 2024-04-10		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony 70g , OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: jabłko 150 g ,	Zupa cukiniowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt , ziemniaki 250g , Schab duszony w ziołach 100g , marchew DUO 120g (ŚMIETANKA), 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: 2470.83 kcal; Energia: 6532.16 kJ; Białko ogółem: 98.53 g; białko zwierzęce: 51.21 g; białko roślinne: 26.42 g; Tłuszcz: 90.43 g; Węglowodany ogółem: 335.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.26 g; Sód: 1762.00 mg; Potas: 5477.04 mg; Wapń: 464.76 mg; Fosfor: 1380.94 mg; Błonnik pokarmowy: 30.01 g; suma cukrów prostych: 57.03 g; Woda: 1248.47 g; Popiół: 15.06 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

Dietetyk

NIRO Spółka
z ograniczoną odpowiedzialnością
59-300 Lubin - ul. Ścinawska 37
NIP 530-444-515 NIE 532-15-19-523
KRS 000199774 BDO nr 00009649