

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-04-21</b> <span style="float:right">Dieta: DDM CHOR</span>		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pieczywo razowe 20g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pomidor 50g, Pasta twarogowa z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), chrupki kukurydziane ( <b>ORZ. LASKO, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> banan 150g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 150g, Palki z kurczaka gotowane 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), buraki 120g, sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml, MILCH REIS 1 SZT ( <b>MLEKO</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Ciasto marchewkowe niskiC 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ),	wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pomidor 50g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3153.93 kcal; Energia: 11349.27 kJ; Białko ogółem: 143.12 g; białko zwierzęce: 97.01 g; białko roślinne: 32.11 g; Tłuszcz: 117.38 g; Węglowodany ogółem: 405.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.07 g; Sód: 2988.04 mg; Potas: 4748.95 mg; Wapń: 605.05 mg; Fosfor: 1803.63 mg; Błonnik pokarmowy: 25.77 g; suma cukrów prostych: 107.82 g; Woda: 1303.85 g; Popiół: 20.02 g;		
<b>niedziela 2024-04-21</b> <span style="float:right">Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR</span>		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pomidor 50g, Pasta twarogowa z koperkiem 70g ( <b>MLEKO</b> ), KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G, <b>II Śniadanie:</b> banan 150g,	zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 250g, Palki z kurczaka gotowane 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), buraki 150g, sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml, MILCH REIS 1 SZT ( <b>MLEKO</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Ciasto marchewkowe niskiC 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pomidor 50g, wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3248.98 kcal; Energia: 11089.48 kJ; Białko ogółem: 147.54 g; białko zwierzęce: 94.75 g; białko roślinne: 38.79 g; Tłuszcz: 109.24 g; Węglowodany ogółem: 449.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.02 g; Sód: 2920.11 mg; Potas: 5460.32 mg; Wapń: 654.64 mg; Fosfor: 1923.91 mg; Błonnik pokarmowy: 30.38 g; suma cukrów prostych: 99.09 g; Woda: 1477.45 g; Popiół: 21.46 g;		
<b>niedziela 2024-04-21</b> <span style="float:right">Dieta: PODSTAWOWA CHOR</span>		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), kielbaska drobiowa z ketchupem 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA, ŁUBIN</b> ), sałata 5g, papryka czerwona 50g, KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G, <b>II Śniadanie:</b> banan 150g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g, Palki z kurczaka pieczone 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), kapusta czerwona 150g ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), MILCH REIS 1 SZT ( <b>MLEKO</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Ciasto marchewkowe niskiC 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ogórek kiszony 50g, pasztet drobiowy 50g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3326.77 kcal; Energia: 10855.66 kJ; Białko ogółem: 138.68 g; białko zwierzęce: 79.71 g; białko roślinne: 39.87 g; Tłuszcz: 123.90 g; Węglowodany ogółem: 447.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.17 g; Sód: 3335.31 mg; Potas: 5395.38 mg; Wapń: 668.93 mg; Fosfor: 1875.00 mg; Błonnik pokarmowy: 33.25 g; suma cukrów prostych: 87.39 g; Woda: 1467.11 g; Popiół: 23.48 g;		
<b>niedziela 2024-04-21</b> <span style="float:right">Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR</span>		
herbata bez cukru 250ml, bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina drobiowa 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ogórek zielony 70g, KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G, <b>II Śniadanie:</b> banan 1 szt,	zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 150g, Palki z kurczaka gotowane 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), buraki 120g, MILCH REIS 1 SZT ( <b>MLEKO</b> ), <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), papryka czerwona 70g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2501.19 kcal; Energia: 8957.81 kJ; Białko ogółem: 123.96 g; białko zwierzęce: 82.94 g; białko roślinne: 27.02 g; Tłuszcz: 86.61 g; Węglowodany ogółem: 329.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.19 g; Sód: 2440.46 mg; Potas: 4606.53 mg; Wapń: 563.66 mg; Fosfor: 1669.47 mg; Błonnik pokarmowy: 25.52 g; suma cukrów prostych: 63.09 g; Woda: 1179.61 g; Popiół: 18.21 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-22 <b>Dieta: DDM CHOR</b>		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ), pieczywo razowe 20g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), sałata 5g , pomidor 45g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G ( <b>GORCZYCA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> pomarańcza 150g ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa jarzynowa dietetyczna 350ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 200g , pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), bukiet jarzyn 120g ( <b>SELER</b> ), CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki 50g ,	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 50g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3336.61 kcal; Energia: 12195.58 kJ; Białko ogółem: 115.02 g; białko zwierzęce: 61.05 g; białko roślinne: 40.97 g; Tłuszcz: 99.74 g; Węglowodany ogółem: 514.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.59 g; Sód: 2341.90 mg; Potas: 4705.89 mg; Wapń: 707.51 mg; Fosfor: 1558.17 mg; Błonnik pokarmowy: 43.87 g; suma cukrów prostych: 87.81 g; Woda: 1339.41 g; Popiół: 18.09 g;		
poniedziałek 2024-04-22 <b>Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR</b>		
zupa mleczna z makaronem razowym 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), sałata 5g , pomidor 45g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G ( <b>GORCZYCA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> pomarańcza 150g ,	zupa jarzynowa dietetyczna 350ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 250g , pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), bukiet jarzyn 150g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki 50g ,	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 50g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3555.08 kcal; Energia: 12698.50 kJ; Białko ogółem: 127.25 g; białko zwierzęce: 64.48 g; białko roślinne: 48.37 g; Tłuszcz: 97.38 g; Węglowodany ogółem: 569.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.96 g; Sód: 2281.31 mg; Potas: 5232.46 mg; Wapń: 731.69 mg; Fosfor: 1727.72 mg; Błonnik pokarmowy: 47.75 g; suma cukrów prostych: 90.38 g; Woda: 1432.04 g; Popiół: 20.43 g;		
poniedziałek 2024-04-22 <b>Dieta: PODSTAWOWA CHOR</b>		
zupa mleczna z makaronem razowym 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), pieczywo mieszane 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), serek fromage 70g ( <b>MLEKO</b> ), sałata 5g , pomidor 45g , KABANOSY TARCZYŃSKI 1 SZT ( <b>MLEKO, ORZECHY , SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> pomarańcza 150g ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa z ciecierzycy czerwonej 350ml , kotlet mielony 110g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , ziemniaki 250g , Surówka coleslaw 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), <b>Podwieczorek:</b> wafelek 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM</b> ),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), papryka czerwona 50g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3988.68 kcal; Energia: 12285.67 kJ; Białko ogółem: 138.61 g; białko zwierzęce: 84.04 g; białko roślinne: 45.97 g; Tłuszcz: 149.07 g; Węglowodany ogółem: 546.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.52 g; Sód: 2712.73 mg; Potas: 4976.50 mg; Wapń: 796.60 mg; Fosfor: 1870.56 mg; Błonnik pokarmowy: 42.52 g; suma cukrów prostych: 77.08 g; Woda: 1326.05 g; Popiół: 20.42 g;		
poniedziałek 2024-04-22 <b>Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina drobiowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 70g , Humus z soczewicy 50g ( <b>SOJA, GORCZYCA, OWIES</b> ), <b>II Śniadanie:</b> pomarańcza 150g ,	zupa jarzynowa dietetyczna 350ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 250g , pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), bukiet jarzyn 120g ( <b>SELER</b> ), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki 50g ,	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), papryka czerwona 50g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2581.48 kcal; Energia: 9261.48 kJ; Białko ogółem: 98.86 g; białko zwierzęce: 45.50 g; białko roślinne: 43.86 g; Tłuszcz: 78.29 g; Węglowodany ogółem: 404.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.05 g; Sód: 1742.98 mg; Potas: 5332.63 mg; Wapń: 496.98 mg; Fosfor: 1559.85 mg; Błonnik pokarmowy: 39.11 g; suma cukrów prostych: 108.29 g; Woda: 1254.67 g; Popiół: 18.03 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-04-23</b>		
<b>Dieta: DDM CHOR</b>		
kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), pieczywo razowe 20g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka maślana 1szt (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, twaróg 30g ( <b>MLEKO</b> ), jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLEKO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> banan 150g ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa szpinakowa z ryżem 350ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , sos pietruszkowy 100ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), szynka wp gotowana 100g ( <b>PISTACJE</b> ), ziemniaki 250g , marchewka gotowana 120g ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), <b>Podwieczorek:</b> drożdżówka z budyniem 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 50g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3014.78 kcal; Energia: 10676.75 kJ; Białko ogółem: 94.15 g; białko zwierzęce: 49.51 g; białko roślinne: 36.53 g; Tłuszcz: 99.77 g; Węglowodany ogółem: 459.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.96 g; Sód: 2403.95 mg; Potas: 4368.35 mg; Wapń: 520.66 mg; Fosfor: 1243.37 mg; Błonnik pokarmowy: 29.14 g; suma cukrów prostych: 142.84 g; Woda: 1089.37 g; Popiół: 16.50 g;		
<b>wtorek 2024-04-23</b>		
<b>Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR</b>		
kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), pieczywo razowe 60g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka maślana 1szt (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, twaróg 30g ( <b>MLEKO</b> ), SKYR OWOCOWY 1 SZT ( <b>MLEKO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> banan 150g ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa szpinakowa z ryżem 350ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), DESER II ŚN JABŁKO + RYŻ 1 SZT , sos pietruszkowy 100ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), szynka wp gotowana 100g ( <b>PISTACJE</b> ), ziemniaki 250g , Marchewka gotowana 150g ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), <b>Podwieczorek:</b> drożdżówka z budyniem 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 50g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3222.88 kcal; Energia: 10697.39 kJ; Białko ogółem: 104.77 g; białko zwierzęce: 44.74 g; białko roślinne: 40.12 g; Tłuszcz: 99.94 g; Węglowodany ogółem: 506.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.14 g; Sód: 2884.77 mg; Potas: 4189.03 mg; Wapń: 415.26 mg; Fosfor: 1163.21 mg; Błonnik pokarmowy: 32.19 g; suma cukrów prostych: 110.36 g; Woda: 970.99 g; Popiół: 14.96 g;		
<b>wtorek 2024-04-23</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA CHOR</b>		
kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), pieczywo razowe 60g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka maślana 1szt (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), miód 1x25g ( <b>ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM</b> ), twaróg 30g ( <b>MLEKO</b> ), NUTELLA 1 SZT ( <b>MLEKO, ORZECHY, SOJA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> banan 150g ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa szpinakowa z ryżem 350ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), CHIPSY Z BURAKA 1 SZT , kotlet schabowy 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Marchewka z groszkiem 150g ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g , <b>Podwieczorek:</b> drożdżówka z budyniem 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 30g ( <b>MLEKO</b> ), papryka czerwona 50g , wędlina 20g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 4471.85 kcal; Energia: 14281.98 kJ; Białko ogółem: 131.44 g; białko zwierzęce: 62.10 g; białko roślinne: 43.87 g; Tłuszcz: 157.82 g; Węglowodany ogółem: 653.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.25 g; Sód: 2266.51 mg; Potas: 7047.32 mg; Wapń: 701.91 mg; Fosfor: 1489.50 mg; Błonnik pokarmowy: 49.66 g; suma cukrów prostych: 96.77 g; Woda: 1014.04 g; Popiół: 16.79 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-04-23</b> <b>Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR</b>		
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 70g , SKYR NATURALNY 1SZT ( <b>MLEKO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> banan 150g ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 150g , zupa szpinakowa z ryżem 350ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), DESER II ŚN JABŁKO + RYŻ 1 SZT , kotlet schabowy 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Marchewka z groszkiem 150g ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> ),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina drobiowa 20g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), papryka czerwona 70g , serek śmietankowy z ziołami 30g ( <b>MLEKO</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3021.37 kcal; Energia: 10796.60 kJ; Białko ogółem: 128.84 g; białko zwierzęce: 70.74 g; białko roślinne: 35.80 g; Tłuszcz: 111.29 g; Węglowodany ogółem: 410.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.91 g; Sód: 2775.09 mg; Potas: 5279.66 mg; Wapń: 416.28 mg; Fosfor: 1606.44 mg; Błonnik pokarmowy: 38.48 g; suma cukrów prostych: 59.20 g; Woda: 1227.38 g; Popiół: 16.74 g;		
<b>środa 2024-04-24</b> <b>Dieta: DDM CHOR</b>		
gorące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g ( <b>MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR</b> ), pieczywo razowe 20g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), sałata 5g , pomidor 45g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , <b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa pomidorowa z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 200g , indyk gotowany 100g ( <b>SELER</b> ), cukinia puree 120g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŚMIETANKA</b> ), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> galaretka owocowa 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 50g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2779.98 kcal; Energia: 7606.62 kJ; Białko ogółem: 107.64 g; białko zwierzęce: 53.03 g; białko roślinne: 34.01 g; Tłuszcz: 87.96 g; Węglowodany ogółem: 405.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.38 g; Sód: 2546.79 mg; Potas: 4871.48 mg; Wapń: 407.55 mg; Fosfor: 1256.84 mg; Błonnik pokarmowy: 26.32 g; suma cukrów prostych: 69.65 g; Woda: 1165.10 g; Popiół: 16.74 g;		
<b>środa 2024-04-24</b> <b>Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR</b>		
gorące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g ( <b>MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR</b> ), pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), sałata 5g , pomidor 45g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , <b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g ,	zupa pomidorowa z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompota 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 250g , indyk gotowany 100g ( <b>SELER</b> ), cukinia puree 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŚMIETANKA</b> ), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> galaretki owocowa 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 50g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2957.10 kcal; Energia: 7936.64 kJ; Białko ogółem: 117.85 g; białko zwierzęce: 55.88 g; białko roślinne: 39.97 g; Tłuszcz: 84.79 g; Węglowodany ogółem: 452.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.42 g; Sód: 2474.36 mg; Potas: 5324.30 mg; Wapń: 416.63 mg; Fosfor: 1427.34 mg; Błonnik pokarmowy: 29.11 g; suma cukrów prostych: 71.94 g; Woda: 1233.22 g; Popiół: 18.90 g;		
<b>środa 2024-04-24</b> <b>Dieta: PODSTAWOWA CHOR</b>		
gorące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g ( <b>MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR</b> ), pieczywo mieszane 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), sałata 5g , pomidor 45g , PASTA RYBNA LISNER 80G ( <b>MLEKO, GLUTEN, SKORUPIAKI, SOJA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa pomidorowa z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), stek z indyka 110g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), mix warzyw wiosenny (9skl) 150g , MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt , ziemniaki 250g , <b>Podwieczorek:</b> galaretki owocowa 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), serek fromage 50g ( <b>MLEKO</b> ), papryka czerwona 50g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3689.96 kcal; Energia: 8767.27 kJ; Białko ogółem: 129.44 g; białko zwierzęce: 63.19 g; białko roślinne: 41.46 g; Tłuszcz: 147.98 g; Węglowodany ogółem: 480.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.01 g; Sód: 5285.58 mg; Potas: 4940.24 mg; Wapń: 458.64 mg; Fosfor: 1457.33 mg; Błonnik pokarmowy: 27.01 g; suma cukrów prostych: 71.40 g; Woda: 1134.35 g; Popiół: 19.45 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-04-24</b> <b>Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ), bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina drobiowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 70g, OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> jabłko 150g,	zupa pomidorowa z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 250g, indyk gotowany 100g ( <b>SELER</b> ), mix warzyw wiosenny (9skł) 120g, MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> galaretką owocową 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), papryka czerwona 50g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2379.43 kcal; Energia: 6321.37 kJ; Białko ogółem: 99.66 g; białko zwierzęce: 51.59 g; białko roślinne: 25.77 g; Tłuszcz: 79.91 g; Węglowodany ogółem: 329.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.14 g; Sód: 1560.77 mg; Potas: 4721.33 mg; Wapń: 309.85 mg; Fosfor: 1275.51 mg; Błonnik pokarmowy: 24.53 g; suma cukrów prostych: 67.69 g; Woda: 985.95 g; Popiół: 14.52 g;		
<b>czwartek 2024-04-25</b> <b>Dieta: DDM CHOR</b>		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ), pieczywo razowe 20g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pomidor 50g, Pasta twarogowa z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> kiwi 150g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 200g, Schab duszony w ziołach 100g, marchew DUO 100g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), zupa dyniowa 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), TALARKI GRYCZANE1 SZT, <b>Podwieczorek:</b> jogurt "serduszko" 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 50g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2737.29 kcal; Energia: 8129.38 kJ; Białko ogółem: 114.59 g; białko zwierzęce: 62.64 g; białko roślinne: 27.35 g; Tłuszcz: 83.28 g; Węglowodany ogółem: 399.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.07 g; Sód: 2237.82 mg; Potas: 3852.95 mg; Wapń: 826.93 mg; Fosfor: 1477.77 mg; Błonnik pokarmowy: 30.70 g; suma cukrów prostych: 61.63 g; Woda: 1183.92 g; Popiół: 15.74 g;		
<b>czwartek 2024-04-25</b> <b>Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR</b>		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ), pieczywo razowe 80g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka 50g**L ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 50g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G ( <b>GORCZYCA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> kiwi 150g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 250g, Schab duszony w ziołach 100g, marchew DUO 100g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), zupa dyniowa 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), TALARKI GRYCZANE1 SZT, <b>Podwieczorek:</b> jogurt "serduszko" 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 50g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3150.78 kcal; Energia: 9536.31 kJ; Białko ogółem: 136.01 g; białko zwierzęce: 79.91 g; białko roślinne: 33.49 g; Tłuszcz: 94.85 g; Węglowodany ogółem: 461.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.24 g; Sód: 2142.85 mg; Potas: 4634.28 mg; Wapń: 965.40 mg; Fosfor: 1754.17 mg; Błonnik pokarmowy: 34.23 g; suma cukrów prostych: 65.17 g; Woda: 1377.85 g; Popiół: 17.34 g;		
<b>czwartek 2024-04-25</b> <b>Dieta: PODSTAWOWA CHOR</b>		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ), pieczywo razowe 80g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka 50g**L ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), paszтет drobiowy 50g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), pomidor 50g, NUTELLA 1 SZT ( <b>MLEKO, ORZECHY, SOJA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> kiwi 150g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 200g, Schab pieczony z sosem pieczeniowym 100g ( <b>GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), brukselka 150g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, ŚMIETANKA</b> ), zupa dyniowa 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), TALARKI GRYCZANE1 SZT, kasza jęczmienna 200g ( <b>JĘCZMIEN</b> ), <b>Podwieczorek:</b> jogurt "serduszko" 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 30g ( <b>MLEKO</b> ), papryka czerwona 50g, wędlina 20g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 4088.22 kcal; Energia: 10689.63 kJ; Białko ogółem: 145.20 g; białko zwierzęce: 66.22 g; białko roślinne: 44.81 g; Tłuszcz: 140.88 g; Węglowodany ogółem: 592.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.78 g; Sód: 2348.96 mg; Potas: 5023.51 mg; Wapń: 1149.59 mg; Fosfor: 1965.68 mg; Błonnik pokarmowy: 44.99 g; suma cukrów prostych: 62.12 g; Woda: 1304.82 g; Popiół: 21.53 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-04-25</b>		
<b>Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR</b>		
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), pomidor 70g , NUTELLA 1 SZT (MLEKO, ORZECHY, SOJA), <b>II Śniadanie:</b> kiwi 150g ,	kompot 250ml (S02), ziemniaki 200g , Schab duszony w ziołach 100g , marchew DUO 100g (ŚMIETANKA), zupa dyniowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), TALARKI GRYCZANE1 SZT , <b>Podwieczorek:</b> 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), ONS (MLEKO, SOJA),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2841.24 kcal; Energia: 7053.77 kJ; Białko ogółem: 109.20 g; białko zwierzęce: 58.34 g; białko roślinne: 36.04 g; Tłuszcz: 107.03 g; Węglowodany ogółem: 379.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.04 g; Sód: 1855.49 mg; Potas: 3520.84 mg; Wapń: 539.67 mg; Fosfor: 1269.21 mg; Błonnik pokarmowy: 33.18 g; suma cukrów prostych: 35.47 g; Woda: 918.70 g; Popiół: 12.73 g;		
<b>piątek 2024-04-26</b>		
<b>Dieta: DDM CHOR</b>		
kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka maślana 1szt (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g , twaróg 30g (MLEKO), jogurt owocowy 1szt (MLEKO), <b>II Śniadanie:</b> jabłko 150g ,	MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , kompot 250ml (S02), zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, 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 , <b>Podwieczorek:</b> 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),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2875.35 kcal; Energia: 9953.40 kJ; Białko ogółem: 97.48 g; białko zwierzęce: 53.34 g; białko roślinne: 36.04 g; Tłuszcz: 82.28 g; Węglowodany ogółem: 454.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.30 g; Sód: 2359.48 mg; Potas: 3903.07 mg; Wapń: 555.62 mg; Fosfor: 1240.67 mg; Błonnik pokarmowy: 27.90 g; suma cukrów prostych: 166.55 g; Woda: 1085.75 g; Popiół: 15.32 g;		
<b>piątek 2024-04-26</b>		
<b>Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR</b>		
kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka maślana 1szt (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g , miód 25g (ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM), twaróg 30g (MLEKO), jogurt owocowy 1szt (MLEKO), <b>II Śniadanie:</b> jabłko 150g ,	zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 150g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g , PRZEKAŚKA BOB SNAIL 1 SZT , sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki 50g ,	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3293.85 kcal; Energia: 10564.89 kJ; Białko ogółem: 103.41 g; białko zwierzęce: 52.25 g; białko roślinne: 39.37 g; Tłuszcz: 85.17 g; Węglowodany ogółem: 551.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.30 g; Sód: 2163.06 mg; Potas: 3859.05 mg; Wapń: 571.87 mg; Fosfor: 1251.11 mg; Błonnik pokarmowy: 35.46 g; suma cukrów prostych: 142.45 g; Woda: 1019.59 g; Popiół: 14.56 g;		
<b>piątek 2024-04-26</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA CHOR</b>		
kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka maślana 1szt (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), miód 1x25g (ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM), twaróg 30g (MLEKO), OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), <b>II Śniadanie:</b> jabłko 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa ryżowa z brukselką 350ml (GLUTEN, 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 , <b>Podwieczorek:</b> 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), papryka czerwona 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3703.78 kcal; Energia: 11918.94 kJ; Białko ogółem: 103.39 g; białko zwierzęce: 44.95 g; białko roślinne: 44.64 g; Tłuszcz: 116.41 g; Węglowodany ogółem: 589.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.57 g; Sód: 2530.36 mg; Potas: 4034.09 mg; Wapń: 518.90 mg; Fosfor: 1217.84 mg; Błonnik pokarmowy: 40.75 g; suma cukrów prostych: 125.77 g; Woda: 1085.46 g; Popiół: 16.68 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-04-26</b>		
<b>Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR</b>		
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 70g , wędlina 20g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G ( <b>GORCZYCA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> jabłko 150g ,	MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , zupa ryżowa 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ryba gotowana 100g ( <b>PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 120g ( <b>SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki 50g ,	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta z białek 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), papryka czerwona 70g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2292.55 kcal; Energia: 7810.12 kJ; Białko ogółem: 100.65 g; białko zwierzęce: 66.13 g; białko roślinne: 26.42 g; Tłuszcz: 78.82 g; Węglowodany ogółem: 314.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.71 g; Sód: 1992.47 mg; Potas: 2504.63 mg; Wapń: 423.26 mg; Fosfor: 1164.00 mg; Błonnik pokarmowy: 27.38 g; suma cukrów prostych: 99.86 g; Woda: 869.22 g; Popiół: 11.81 g;		
<b>sobota 2024-04-27</b>		
<b>Dieta: DDM CHOR</b>		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), pieczywo razowe 20g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka 50g**L ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , <b>II Śniadanie:</b> pomarańcza 150g ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa krupnik 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ), makaron z serem białym i masłem 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA</b> ), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , <b>Podwieczorek:</b> jogurt pitny "łaciate" 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta z białek 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), pomidor 50g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2688.33 kcal; Energia: 9254.38 kJ; Białko ogółem: 97.68 g; białko zwierzęce: 52.09 g; białko roślinne: 37.19 g; Tłuszcz: 83.25 g; Węglowodany ogółem: 405.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.61 g; Sód: 2366.71 mg; Potas: 2894.73 mg; Wapń: 883.56 mg; Fosfor: 1396.89 mg; Błonnik pokarmowy: 22.90 g; suma cukrów prostych: 90.40 g; Woda: 1080.91 g; Popiół: 14.01 g;		
<b>sobota 2024-04-27</b>		
<b>Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR</b>		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g**L ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , <b>II Śniadanie:</b> pomarańcza 150g ,	zupa krupnik 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), makaron z serem białym i masłem 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA</b> ), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , <b>Podwieczorek:</b> jogurt pitny "łaciate" 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta z białek 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), pomidor 50g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2862.30 kcal; Energia: 9587.93 kJ; Białko ogółem: 110.11 g; białko zwierzęce: 58.10 g; białko roślinne: 42.21 g; Tłuszcz: 82.47 g; Węglowodany ogółem: 443.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.41 g; Sód: 2326.65 mg; Potas: 3161.30 mg; Wapń: 904.09 mg; Fosfor: 1591.61 mg; Błonnik pokarmowy: 24.94 g; suma cukrów prostych: 92.50 g; Woda: 1129.56 g; Popiół: 15.98 g;		
<b>sobota 2024-04-27</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA CHOR</b>		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g**L ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ogórek zielony 50g , PASTA WARZYWNA ŁOWICZ 80G ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> pomarańcza 150g ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa krupnik 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ), naleśniki z serem i dżemem 300g (2 szt) ( <b>MLEKO, GLUTEN, S02</b> ), KULKI KOKOSOWE DOBRA KALORIA 24G , <b>Podwieczorek:</b> jogurt pitny "łaciate" 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta jajeczna 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), pomidor 50g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2928.45 kcal; Energia: 9814.77 kJ; Białko ogółem: 110.01 g; białko zwierzęce: 59.35 g; białko roślinne: 37.06 g; Tłuszcz: 92.89 g; Węglowodany ogółem: 435.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.56 g; Sód: 2369.02 mg; Potas: 3144.09 mg; Wapń: 1008.05 mg; Fosfor: 1635.45 mg; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; suma cukrów prostych: 109.24 g; Woda: 1156.51 g; Popiół: 16.54 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-04-27</b>		
<b>Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR</b>		
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina drobiowa 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ogórek zielony 70g , PASTA WARZYWNA ŁOWICZ 80G ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> pomarańcza 150g ,	zupa krupnik 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEŃ</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 250g , KULKI KOKOSOWE DOBRA KALORIA 24G , makaron z serem białym i masłem 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA</b> ), <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta z białek 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), pomidor 70g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2323.03 kcal; Energia: 7982.69 kJ; Białko ogółem: 86.96 g; białko zwierzęce: 38.88 g; białko roślinne: 35.88 g; Tłuszcz: 73.55 g; Węglowodany ogółem: 349.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.17 g; Sód: 1659.56 mg; Potas: 3858.04 mg; Wapń: 527.45 mg; Fosfor: 1346.71 mg; Błonnik pokarmowy: 31.09 g; suma cukrów prostych: 41.06 g; Woda: 1006.88 g; Popiół: 13.74 g;		
<b>niedziela 2024-04-28</b>		
<b>Dieta: DDM CHOR</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pieczywo razowe 20g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pomidor 50g , Pasta twarogowa z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), chrupki kukurydziane ( <b>ORZ. LASKO, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 150g ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 150g , Pałki z kurczaka gotowane 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), mix warzyw wiosenny (9skł) 150g , sos z tymiankiem 100ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), MILCH REIS 1 SZT ( <b>MLEKO</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Ciasto drożdżowe z posypką 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WL</b> ),	wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), sałata 20g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3120.27 kcal; Energia: 11234.03 kJ; Białko ogółem: 137.27 g; białko zwierzęce: 93.39 g; białko roślinne: 29.88 g; Tłuszcz: 115.35 g; Węglowodany ogółem: 404.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.65 g; Sód: 2970.55 mg; Potas: 3727.32 mg; Wapń: 503.54 mg; Fosfor: 1690.97 mg; Błonnik pokarmowy: 22.93 g; suma cukrów prostych: 115.37 g; Woda: 1088.34 g; Popiół: 17.77 g;		
<b>niedziela 2024-04-28</b>		
<b>Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pomidor 50g , kielbaska drobiowa z ketchupem 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA, ŁUBIN</b> ), KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 150g ,	zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 250g , Pałki z kurczaka gotowane 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), mix warzyw wiosenny (9skł) 150g , sos z tymiankiem 100ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), MILCH REIS 1 SZT ( <b>MLEKO</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Ciasto marchewkowe niskoc 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), sałata 20g , wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3159.96 kcal; Energia: 10638.53 kJ; Białko ogółem: 138.15 g; białko zwierzęce: 88.31 g; białko roślinne: 35.84 g; Tłuszcz: 118.89 g; Węglowodany ogółem: 413.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.61 g; Sód: 2934.19 mg; Potas: 4645.61 mg; Wapń: 606.02 mg; Fosfor: 1807.72 mg; Błonnik pokarmowy: 28.65 g; suma cukrów prostych: 78.42 g; Woda: 1325.64 g; Popiół: 20.43 g;		



## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: <b>CHORZOW</b>		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>niedziela 2024-04-28</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA CHOR</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), kielbaska drobiowa z ketchupem 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA, ŁUBIN</b> ), sałata 5g, papryka czerwona 50g, KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G, <b>II Sniadanie:</b> Mandarynka 150g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g, Palki z kurczaka pieczone 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), mix warzyw wiosenny (9skł) 150g, MILCH REIS 1 SZT ( <b>MLEKO</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Ciasto marchewkowe niskoC 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ogórek kiszony 50g, paszтет drobiowy 50g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>niedziela 2024-04-28</b>		
<b>Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR</b>		
herbata bez cukru 250ml, bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina drobiowa 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), papryka czerwona 50g, KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G, sałata 5g, <b>II Sniadanie:</b> Mandarynka 150g,	zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 150g, Palki z kurczaka gotowane 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), mix warzyw wiosenny (9skł) 150g, MILCH REIS 1 SZT ( <b>MLEKO</b> ), <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ogórek kiszony 50g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>poniedziałek 2024-04-29</b>		
<b>Dieta: DDM CHOR</b>		
zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ), pieczywo razowe 20g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), sałata 5g, pomidor 45g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G ( <b>GORCZYCA</b> ), <b>II Sniadanie:</b> pomarańcza 150g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 200g, potrawka z kurczaka 110g ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), buraki 120g, CRISPY JABŁKOWE 1 SZT, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 50g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3091.63 kcal; Energia: 11162.23 kJ; Białko ogółem: 123.61 g; białko zwierzęce: 76.77 g; białko roślinne: 33.84 g; Tłuszcz: 90.11 g; Węglowodany ogółem: 465.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.91 g; Sód: 2753.06 mg; Potas: 4928.04 mg; Wapń: 785.26 mg; Fosfor: 1647.41 mg; Błonnik pokarmowy: 42.64 g; suma cukrów prostych: 88.35 g; Woda: 1467.39 g; Popiół: 19.91 g;		
<b>poniedziałek 2024-04-29</b>		
<b>Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR</b>		
zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ), pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), sałata 5g, pomidor 45g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G ( <b>GORCZYCA</b> ), <b>II Sniadanie:</b> pomarańcza 150g,	zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 250g, potrawka z kurczaka 110g ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), buraki 150g, CRISPY JABŁKOWE 1 SZT, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 50g, Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3196.75 kcal; Energia: 12196.25 kJ; Białko ogółem: 139.52 g; białko zwierzęce: 94.82 g; białko roślinne: 39.91 g; Tłuszcz: 81.54 g; Węglowodany ogółem: 500.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.37 g; Sód: 2476.62 mg; Potas: 5479.86 mg; Wapń: 873.34 mg; Fosfor: 2003.91 mg; Błonnik pokarmowy: 45.53 g; suma cukrów prostych: 107.84 g; Woda: 1597.92 g; Popiół: 22.77 g;		

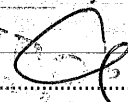
## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-04-29</b> <b>Dieta: PODSTAWOWA CHOR</b>		
zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ), pieczywo mieszane 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), serek fromage 70g ( <b>MLEKO</b> ), sałata 5g , pomidor 45g , KABANOSY TARCZYŃSKI 1 SZT ( <b>MLEKO, ORZECHY , SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> pomarańcza 150g ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa fasolowa 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, BIAŁKO JAJ, OWIES</b> ), zraz duszony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), buraki 150g , CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , ziemniaki 250g , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), papryka czerwona 50g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3959.35 kcal; Energia: 12127.73 kJ; Białko ogółem: 159.38 g; białko zwierzęce: 95.55 g; białko roślinne: 55.23 g; Tłuszcz: 125.39 g; Węglowodany ogółem: 578.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.67 g; Sód: 2560.75 mg; Potas: 5930.66 mg; Wapń: 848.45 mg; Fosfor: 2205.95 mg; Błonnik pokarmowy: 51.58 g; suma cukrów prostych: 87.24 g; Woda: 1451.53 g; Popiół: 23.22 g;		
<b>poniedziałek 2024-04-29</b> <b>Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ), bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina drobiowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 70g , Humus z soczewicy 50g ( <b>SOJA, GORCZYCA, OWIES</b> ), <b>II Śniadanie:</b> pomarańcza 150g ,	zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 250g , potrawka z kurczaka 110g ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), buraki 120g , MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> ),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), papryka czerwona 50g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2289.40 kcal; Energia: 8032.13 kJ; Białko ogółem: 108.89 g; białko zwierzęce: 62.82 g; białko roślinne: 36.58 g; Tłuszcz: 68.31 g; Węglowodany ogółem: 342.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.47 g; Sód: 2143.84 mg; Potas: 5490.63 mg; Wapń: 570.33 mg; Fosfor: 1677.15 mg; Błonnik pokarmowy: 37.27 g; suma cukrów prostych: 102.45 g; Woda: 1359.57 g; Popiół: 19.64 g;		
<b>wtorek 2024-04-30</b> <b>Dieta: DDM CHOR</b>		
kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), pieczywo razowe 20g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka maślana 1szt (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g , twaróg 30g ( <b>MLEKO</b> ), jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLEKO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 150g , gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g ( <b>MLEKO</b> ), szpinak duszony 120g , Zupa jarzynowa z zacierką 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , <b>Podwieczorek:</b> galaretka owocowa 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 50g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2283.35 kcal; Energia: 7501.95 kJ; Białko ogółem: 81.26 g; białko zwierzęce: 45.36 g; białko roślinne: 27.80 g; Tłuszcz: 66.83 g; Węglowodany ogółem: 351.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.89 g; Sód: 2031.30 mg; Potas: 2994.74 mg; Wapń: 414.90 mg; Fosfor: 1059.77 mg; Błonnik pokarmowy: 20.55 g; suma cukrów prostych: 132.25 g; Woda: 824.61 g; Popiół: 12.20 g;		
<b>wtorek 2024-04-30</b> <b>Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR</b>		
kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), pieczywo razowe 60g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka maślana 1szt (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g , miód 25g ( <b>ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM</b> ), twaróg 30g ( <b>MLEKO</b> ), SKYR OWOCOWY 1 SZT ( <b>MLEKO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 250g , gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g ( <b>MLEKO</b> ), szpinak duszony 150g , Zupa jarzynowa z zacierką 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), DESER II ŚN JABŁKO + RYŻ 1 SZT , <b>Podwieczorek:</b> galaretka owocowa 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 50g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2670.24 kcal; Energia: 8171.13 kJ; Białko ogółem: 94.21 g; białko zwierzęce: 40.67 g; białko roślinne: 33.65 g; Tłuszcz: 67.05 g; Węglowodany ogółem: 440.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.06 g; Sód: 2496.88 mg; Potas: 3348.97 mg; Wapń: 302.82 mg; Fosfor: 1050.77 mg; Błonnik pokarmowy: 24.37 g; suma cukrów prostych: 100.24 g; Woda: 784.42 g; Popiół: 11.78 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-04-30</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA CHOR</b>		
kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), pieczywo razowe 60g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka maślana 1szt (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), miód 1x25g ( <b>ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM</b> ), twaróg 30g ( <b>MLEKO</b> ), NUTELLA 1 SZT ( <b>MLEKO, ORZECHY, SOJA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), kasza jęczmienna 150g ( <b>JĘCZMIEN</b> ), gulasz wołowy 110g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kapusta zasmażana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Zupa jarzynowa z zacierką 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), CHIPSY Z BURAKA 1 SZT , <b>Podwieczorek:</b> galaretką owocowa 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 30g ( <b>MLEKO</b> ), papryka czerwona 50g , wędlina 20g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3546.25 kcal; Energia: 10351.02 kJ; Białko ogółem: 107.73 g; białko zwierzęce: 47.08 g; białko roślinne: 35.18 g; Tłuszcz: 112.04 g; Węglowodany ogółem: 538.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.33 g; Sód: 2526.08 mg; Potas: 5162.10 mg; Wapń: 622.67 mg; Fosfor: 1253.15 mg; Błonnik pokarmowy: 43.70 g; suma cukrów prostych: 85.05 g; Woda: 730.57 g; Popiół: 15.12 g;		
<b>wtorek 2024-04-30</b>		
<b>Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR</b>		
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 70g , SKYR NATURALNY 1SZT ( <b>MLEKO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 150g , gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g ( <b>MLEKO</b> ), szpinak duszony 120g , Zupa jarzynowa z zacierką 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), DESER II ŚN JABŁKO + RYŻ 1 SZT , <b>Podwieczorek:</b> galaretką owocowa 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina drobiowa 20g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), papryka czerwona 70g , serek śmietankowy z ziołami 30g ( <b>MLEKO</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1915.06 kcal; Energia: 6108.32 kJ; Białko ogółem: 88.11 g; białko zwierzęce: 42.45 g; białko roślinne: 23.36 g; Tłuszcz: 60.89 g; Węglowodany ogółem: 270.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.40 g; Sód: 2425.64 mg; Potas: 2701.23 mg; Wapń: 204.32 mg; Fosfor: 989.06 mg; Błonnik pokarmowy: 25.11 g; suma cukrów prostych: 45.03 g; Woda: 718.23 g; Popiół: 9.90 g;		

Dietetyk

  
 Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością  
 ul. Ścinawska 37  
 59-300 Lubin  
 NIP: 522-15-16-823  
 REGON: 143000198174 EDQ nr 000045519

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-04-21</b>		
<b>Dieta: DDM CHOR</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pieczywo razowe 20g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pomidor 50g, Pasta twarogowa z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), chrupki kukurydziane ( <b>ORZ. LASKO, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> banan 150g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 150g, Pałki z kurczaka gotowane 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), buraki 120g, sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml, MILCH REIS 1 SZT ( <b>MLEKO</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Ciasto marchewkowe niskoc 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ),	wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pomidor 50g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3153.93 kcal; Energia: 11349.27 kJ; Białko ogółem: 143.12 g; białko zwierzęce: 97.01 g; białko roślinne: 32.11 g; Tłuszcz: 117.38 g; Węglowodany ogółem: 405.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.07 g; Sód: 2988.04 mg; Potas: 4748.95 mg; Wapń: 605.05 mg; Fosfor: 1803.63 mg; Błonnik pokarmowy: 25.77 g; suma cukrów prostych: 107.82 g; Woda: 1303.85 g; Popiół: 20.02 g;		
<b>niedziela 2024-04-21</b>		
<b>Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pomidor 50g, Pasta twarogowa z koperkiem 70g ( <b>MLEKO</b> ), KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G, <b>II Śniadanie:</b> banan 150g,	zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 250g, Pałki z kurczaka gotowane 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), buraki 150g, sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml, MILCH REIS 1 SZT ( <b>MLEKO</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Ciasto marchewkowe niskoc 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pomidor 50g, wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3248.98 kcal; Energia: 11089.48 kJ; Białko ogółem: 147.54 g; białko zwierzęce: 94.75 g; białko roślinne: 38.79 g; Tłuszcz: 109.24 g; Węglowodany ogółem: 449.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.02 g; Sód: 2920.11 mg; Potas: 5460.32 mg; Wapń: 654.64 mg; Fosfor: 1923.91 mg; Błonnik pokarmowy: 30.38 g; suma cukrów prostych: 99.09 g; Woda: 1477.45 g; Popiół: 21.46 g;		
<b>niedziela 2024-04-21</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA CHOR</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), kielbaska drobiowa z ketchupem 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA, ŁUBIN</b> ), sałata 5g, papryka czerwona 50g, KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G, <b>II Śniadanie:</b> banan 150g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g, Pałki z kurczaka pieczone 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), kapusta czerwona 150g ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), MILCH REIS 1 SZT ( <b>MLEKO</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Ciasto marchewkowe niskoc 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ogórek kiszony 50g, pasztet drobiowy 50g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3326.77 kcal; Energia: 10855.66 kJ; Białko ogółem: 138.68 g; białko zwierzęce: 79.71 g; białko roślinne: 39.87 g; Tłuszcz: 123.90 g; Węglowodany ogółem: 447.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.17 g; Sód: 3335.31 mg; Potas: 5395.38 mg; Wapń: 668.93 mg; Fosfor: 1875.00 mg; Błonnik pokarmowy: 33.25 g; suma cukrów prostych: 87.39 g; Woda: 1467.11 g; Popiół: 23.48 g;		
<b>niedziela 2024-04-21</b>		
<b>Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR</b>		
herbata bez cukru 250ml, bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina drobiowa 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ogórek zielony 70g, KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G, <b>II Śniadanie:</b> banan 1 szt,	zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 150g, Pałki z kurczaka gotowane 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), buraki 120g, MILCH REIS 1 SZT ( <b>MLEKO</b> ), <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), papryka czerwona 70g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2501.19 kcal; Energia: 8957.81 kJ; Białko ogółem: 123.96 g; białko zwierzęce: 82.94 g; białko roślinne: 27.02 g; Tłuszcz: 86.61 g; Węglowodany ogółem: 329.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.19 g; Sód: 2440.46 mg; Potas: 4606.53 mg; Wapń: 563.66 mg; Fosfor: 1669.47 mg; Błonnik pokarmowy: 25.52 g; suma cukrów prostych: 63.09 g; Woda: 1179.61 g; Popiół: 18.21 g;		