

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHOROZY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-21 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (GLUTEN, ŻYTO), masło 10g (MLEKO), wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA), ogórek zielony 70g , DRUGIE ŚNIADANIE JOG+MUS 1 SZT (MLEKO), II Śniadanie: banan 1 szt ,	zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ziemniaki 150g , udko gotowane 150g (SELER), fasolka szparagowa 120g (.), MILCH REIS 1 SZT (MLEKO), Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 10g (MLEKO), wędlina 40g (SELER, GORCZYCA), papryka czerwona 70g , ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2133.36 kcal; Energia: 7769.52 kJ; Białko ogółem: 106.77 g; białko zwierzęce: 70.38 g; białko roślinne: 26.79 g; Tłuszcz: 70.94 g; Węglowodany ogółem: 291.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.43 g; Sód: 2633.45 mg; Potas: 4121.09 mg; Wapń: 490.12 mg; Fosfor: 1482.14 mg; Błonnik pokarmowy: 26.70 g; suma cukrów prostych: 48.30 g; Woda: 1029.62 g; Popiół: 16.41 g;		
poniedziałek 2024-01-22 Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (GLUTEN, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 40g (SELER, GORCZYCA, .), sałata 5g , pomidor 50g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: Mandarynka 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa jarzynowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Schab duszony w ziołach 100g , sos szpinakowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g , buraki 150g , CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , Podwieczorek: Herbatniki 50g ,	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 20g (SELER, GORCZYCA, .), pomidor 50g , sałata 5g , Twarożek z pietruszką 30g (MLEKO), ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3259.34 kcal; Energia: 12210.92 kJ; Białko ogółem: 118.90 g; białko zwierzęce: 65.51 g; białko roślinne: 43.79 g; Tłuszcz: 108.97 g; Węglowodany ogółem: 478.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.01 g; Sód: 2635.79 mg; Potas: 4729.12 mg; Wapń: 741.63 mg; Fosfor: 1583.63 mg; Błonnik pokarmowy: 30.86 g; suma cukrów prostych: 104.19 g; Woda: 1349.68 g; Popiół: 18.00 g;		
poniedziałek 2024-01-22 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 80g (GLUTEN, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: Mandarynka 150g ,	zupa jarzynowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), Schab duszony w ziołach 100g , sos szpinakowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g , buraki 150g , CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , Podwieczorek: Herbatniki 50g ,	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Twarożek z pietruszką 30g (MLEKO), pomidor 50g , sałata 5g , wędlina 20g (SELER, GORCZYCA, .), ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3490.04 kcal; Energia: 12611.70 kJ; Białko ogółem: 132.53 g; białko zwierzęce: 77.43 g; białko roślinne: 45.51 g; Tłuszcz: 115.40 g; Węglowodany ogółem: 512.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.62 g; Sód: 3192.93 mg; Potas: 5057.40 mg; Wapń: 761.35 mg; Fosfor: 1732.43 mg; Błonnik pokarmowy: 32.58 g; suma cukrów prostych: 104.54 g; Woda: 1358.06 g; Popiół: 19.42 g;		
poniedziałek 2024-01-22 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 80g (GLUTEN, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 20g (SELER, GORCZYCA), ogórek zielony 50g , papryka czerwona 20g , ser żółty 30g (MLEKO), KABANOSY TARCZYŃSKI 1 SZT (MLEKO, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), II Śniadanie: Mandarynka 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa serowa z porem 350ml (MLEKO, SELER), Schab duszony w ziołach 100g , sos szpinakowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kasza jęczmienna 150g (GLUTEN), buraki 150g , CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , Podwieczorek: jogurt "serduszko" 1 szt (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g , sałata 5g , ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3447.58 kcal; Energia: 10483.45 kJ; Białko ogółem: 141.29 g; białko zwierzęce: 97.98 g; białko roślinne: 39.35 g; Tłuszcz: 134.26 g; Węglowodany ogółem: 447.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.34 g; Sód: 3309.37 mg; Potas: 4254.87 mg; Wapń: 1075.86 mg; Fosfor: 2026.79 mg; Błonnik pokarmowy: 29.95 g; suma cukrów prostych: 77.51 g; Woda: 1189.57 g; Popiół: 21.22 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-24 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
pieczywo razowe 80g (GLUTEN, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), gorące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g (MLEKO, ORZECH ZIE, ORZECHY AR), pomidor 50g, PASTA RYBNA LISNER 80G (MLEKO, GLUTEN, SKORUPIAKI, SOJA), serek fromage 70g (MLEKO), II Śniadanie: jabłko 150g,	kompot 250ml (S02), zupa dyniowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), jajka na parze 2 szt. (JAJA), BATON OWOCOWY (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA), ziemniaki 250g, surówka z cukini z marchewką 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Podwieczorek: Pianka jogurtowa z brzoskwiniami 200g (MLEKO, GLUTEN),	wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), ogórek zielony 50g, herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3583.04 kcal; Energia: 8614.58 kJ; Białko ogółem: 131.26 g; białko zwierzęce: 54.80 g; białko roślinne: 35.36 g; Tłuszcz: 162.59 g; Węglowodany ogółem: 427.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.59 g; Sód: 5380.45 mg; Potas: 3954.32 mg; Wapń: 661.13 mg; Fosfor: 1447.60 mg; Błonnik pokarmowy: 26.32 g; suma cukrów prostych: 57.26 g; Woda: 1211.14 g; Popiół: 16.83 g;		
środa 2024-01-24 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml, bułka grahamka 80g (GLUTEN, ŻYTO), masło 10g (MLEKO), pasta z białek 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, JOGOBELLA MUSLI 1 SZT, II Śniadanie: jabłko 150g,	zupa dyniowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), jajka na parze 2 szt. (JAJA), BATON OWOCOWY (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SOJA), ziemniaki 250g, cukinia gotowana w ziołach prowansalskich 150g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Podwieczorek: Pianka jogurtowa z brzoskwiniami 200g (MLEKO, GLUTEN),	wędlina drobiowa 40g (SELER, GORCZYCA), ogórek zielony 50g, herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 10g (MLEKO), ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2348.42 kcal; Energia: 6313.71 kJ; Białko ogółem: 104.56 g; białko zwierzęce: 43.44 g; białko roślinne: 24.52 g; Tłuszcz: 97.13 g; Węglowodany ogółem: 287.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.26 g; Sód: 2705.17 mg; Potas: 3550.18 mg; Wapń: 366.17 mg; Fosfor: 1230.05 mg; Błonnik pokarmowy: 23.47 g; suma cukrów prostych: 29.16 g; Woda: 978.90 g; Popiół: 13.73 g;		
czwartek 2024-01-25 Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (GLUTEN, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, OWSIANKA W TUBECIE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: pomarańcza 150g,	kompot 250ml (S02), zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), ziemniaki 250g, Filet z kurczaka gotowany w sosie własnym 110g, Marchewka gotowana 120g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), MUS VEGA TYMBARK OWOC-WARZ 1 SZT, Podwieczorek: drożdżówka z budyniem 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	wędlina 20g (SELER, GORCZYCA, .), pomidor 50g, herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), serek kanapkowy 30g (MLEKO), ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2745.54 kcal; Energia: 9586.73 kJ; Białko ogółem: 113.75 g; białko zwierzęce: 63.02 g; białko roślinne: 39.13 g; Tłuszcz: 77.78 g; Węglowodany ogółem: 419.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.92 g; Sód: 2610.36 mg; Potas: 4887.75 mg; Wapń: 621.48 mg; Fosfor: 1620.36 mg; Błonnik pokarmowy: 25.94 g; suma cukrów prostych: 67.65 g; Woda: 1297.53 g; Popiół: 17.76 g;		
czwartek 2024-01-25 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 80g (GLUTEN, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: pomarańcza 150g,	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, Filet z kurczaka gotowany w sosie własnym 110g, Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), MUS VEGA TYMBARK OWOC-WARZ 1 SZT, Podwieczorek: drożdżówka z budyniem 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	wędlina 20g (SELER, GORCZYCA, .), pomidor 50g, herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), serek kanapkowy 30g (MLEKO), ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3101.64 kcal; Energia: 10853.57 kJ; Białko ogółem: 130.45 g; białko zwierzęce: 76.65 g; białko roślinne: 44.20 g; Tłuszcz: 89.49 g; Węglowodany ogółem: 471.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.66 g; Sód: 2576.38 mg; Potas: 5074.23 mg; Wapń: 745.88 mg; Fosfor: 1802.80 mg; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; suma cukrów prostych: 69.85 g; Woda: 1368.73 g; Popiół: 18.22 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHOROZY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-01-25 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 80g (GLUTEN, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasta jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , nutella , II Śniadanie: pomarańcza 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), ziemniaki 250g , kotlet z kurczaka 100g G (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Marchewka z groszkiem 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), MUS VEGA TYMBARK OWOC-WARZ 1 SZT , Podwieczorek: drożdżówka z budyniem 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	wędlina 30g (MLEKO, SELER, GORCZYCA, .), ogórek zielony 50g , herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), ser żółty 20g (MLEKO), ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3374.23 kcal; Energia: 10890.45 kJ; Białko ogółem: 115.01 g; białko zwierzęce: 51.14 g; białko roślinne: 53.00 g; Tłuszcz: 119.45 g; Węglowodany ogółem: 503.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.89 g; Sód: 3222.33 mg; Potas: 4976.69 mg; Wapń: 1016.43 mg; Fosfor: 1794.03 mg; Błonnik pokarmowy: 46.38 g; suma cukrów prostych: 70.66 g; Woda: 1326.21 g; Popiół: 20.10 g;		
czwartek 2024-01-25 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (GLUTEN, ŻYTO), masło 10g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 70g , nutella , II Śniadanie: pomarańcza 150g ,	kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , Filet z kurczaka gotowany 110g , Marchewka z groszkiem 120g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), MUS VEGA TYMBARK OWOC-WARZ 1 SZT , Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	wędlina drobiowa 20g (SELER, GORCZYCA), ogórek zielony 70g , herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 10g (MLEKO), serek kanapkowy 30g (MLEKO), ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 1796.87 kcal; Energia: 6248.72 kJ; Białko ogółem: 88.77 g; białko zwierzęce: 53.89 g; białko roślinne: 25.28 g; Tłuszcz: 48.38 g; Węglowodany ogółem: 276.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.73 g; Sód: 2165.86 mg; Potas: 4182.19 mg; Wapń: 488.10 mg; Fosfor: 1356.29 mg; Błonnik pokarmowy: 28.10 g; suma cukrów prostych: 38.70 g; Woda: 1071.61 g; Popiół: 15.06 g;		
piątek 2024-01-26 Dieta: DDM CHOR		
kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (GLUTEN, ŻYTO), bułka maślana 1szt (80g) (MLEKO, GLUTEN, SEZAM), masło 15g (MLEKO), dżem 25g , twaróg 30g (MLEKO), jogurt owocowy (MLEKO), II Śniadanie: jabłko 1 szt ,	KUBUS II ŚN JABŁKO + RYŻ 1 SZT , kompot 250ml (S02), zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ryba gotowana 100g (GLUTEN, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g , Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 150g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , Podwieczorek: Herbatniki 50g ,	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 40g (SELER, GORCZYCA, .), pomidor 50g , ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2766.35 kcal; Energia: 10148.13 kJ; Białko ogółem: 96.38 g; białko zwierzęce: 48.37 g; białko roślinne: 38.42 g; Tłuszcz: 79.14 g; Węglowodany ogółem: 441.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.29 g; Sód: 2216.84 mg; Potas: 3967.02 mg; Wapń: 573.48 mg; Fosfor: 1222.11 mg; Błonnik pokarmowy: 27.76 g; suma cukrów prostych: 120.16 g; Woda: 1005.82 g; Popiół: 15.51 g;		
piątek 2024-01-26 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (GLUTEN, ŻYTO), bułka maślana 1szt (80g) (MLEKO, GLUTEN, SEZAM), masło 15g (MLEKO), dżem 25g , miód 25g (ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SEZAM), twaróg 30g (MLEKO), jogurt owocowy (MLEKO), II Śniadanie: jabłko 1 szt ,	zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 150g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), ryba gotowana 100g (GLUTEN, 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, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA, .), pomidor 50g , ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3045.85 kcal; Energia: 10759.62 kJ; Białko ogółem: 100.82 g; białko zwierzęce: 49.27 g; białko roślinne: 41.95 g; Tłuszcz: 80.53 g; Węglowodany ogółem: 507.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.35 g; Sód: 2058.41 mg; Potas: 4007.00 mg; Wapń: 592.73 mg; Fosfor: 1239.55 mg; Błonnik pokarmowy: 29.23 g; suma cukrów prostych: 120.86 g; Woda: 1008.26 g; Popiół: 15.05 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-01-26		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (GLUTEN, ŻYTO), bułka maślana 1szt (80g) (MLEKO, GLUTEN, SEZAM), masło 15g (MLEKO), miód 1x25g (ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SEZAM), twaróg 30g (MLEKO), OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: jabłko 1 szt ,	kompot 250ml (S02), zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, 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 120g , PRZEKAŚKA BOB SNAIL 1 SZT , Podwieczorek: Herbatniki 50g ,	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), ser topiony trójkąt 2 szt , papryka czerwona 50g , wędlina 20g (SELER, GORCZYCA, .), ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3461.93 kcal; Energia: 12141.94 kJ; Białko ogółem: 103.68 g; białko zwierzęce: 46.58 g; białko roślinne: 45.50 g; Tłuszcz: 111.51 g; Węglowodany ogółem: 542.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.56 g; Sód: 2669.96 mg; Potas: 4067.60 mg; Wapń: 639.40 mg; Fosfor: 1388.51 mg; Błonnik pokarmowy: 32.94 g; suma cukrów prostych: 104.08 g; Woda: 1059.56 g; Popiół: 17.77 g;		
piątek 2024-01-26		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (GLUTEN, ŻYTO), masło 10g (MLEKO), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), pomidor 70g , wędlina 20g (SELER, GORCZYCA, .), SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: jabłko 1 szt ,	KUBUS II ŚN JABŁKO + RYŻ 1 SZT , zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ryba gotowana 100g (GLUTEN, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 120g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 10g (MLEKO), wędlina drobiowa 50g (SELER, GORCZYCA), papryka czerwona 70g , ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 1892.83 kcal; Energia: 6899.94 kJ; Białko ogółem: 110.85 g; białko zwierzęce: 77.35 g; białko roślinne: 23.91 g; Tłuszcz: 60.83 g; Węglowodany ogółem: 248.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.72 g; Sód: 1981.84 mg; Potas: 2464.40 mg; Wapń: 492.78 mg; Fosfor: 1266.98 mg; Błonnik pokarmowy: 25.71 g; suma cukrów prostych: 41.25 g; Woda: 845.05 g; Popiół: 12.38 g;		
sobota 2024-01-27		
Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), pieczywo razowe 20g (GLUTEN, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , II Śniadanie: kiwi 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa barszcz biały 350 (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, .), ziemniaki 250g , pieczeń rzymska 100g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO, .), bukiet jarzyn 150g (SELER), ALPRO DESER SOYOWY 1 SZT (SOJA), Podwieczorek: jogurt pitny "łaciate" 1szt (MLEKO, GLUTEN),	wędlina 40g (SELER, GORCZYCA, .), pomidor 50g , herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2733.16 kcal; Energia: 9653.27 kJ; Białko ogółem: 97.45 g; białko zwierzęce: 44.91 g; białko roślinne: 42.64 g; Tłuszcz: 77.01 g; Węglowodany ogółem: 442.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.76 g; Sód: 2719.74 mg; Potas: 5206.73 mg; Wapń: 873.04 mg; Fosfor: 1635.93 mg; Błonnik pokarmowy: 33.47 g; suma cukrów prostych: 62.76 g; Woda: 1488.50 g; Popiół: 19.52 g;		
sobota 2024-01-27		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), pieczywo razowe 80g (GLUTEN, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta z białek 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , II Śniadanie: kiwi 150g ,	zupa barszcz biały 350 (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, .), kompot 250ml (S02), pieczeń rzymska 100g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO, .), bukiet jarzyn 150g (SELER), ziemniaki 250g , ALPRO DESER SOYOWY 1 SZT (SOJA), Podwieczorek: jogurt pitny "łaciate" 1szt (MLEKO, GLUTEN),	wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g , herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3018.31 kcal; Energia: 10261.76 kJ; Białko ogółem: 113.08 g; białko zwierzęce: 57.13 g; białko roślinne: 46.04 g; Tłuszcz: 82.52 g; Węglowodany ogółem: 490.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.90 g; Sód: 3119.60 mg; Potas: 5482.26 mg; Wapń: 910.85 mg; Fosfor: 1816.77 mg; Błonnik pokarmowy: 35.59 g; suma cukrów prostych: 63.02 g; Woda: 1520.63 g; Popiół: 21.10 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHOROZOW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
poniedziałek 2024-01-29		
Dieta: DDM CHOR		
gorące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g (MLEKO, ORZECH ZIE, ORZECHY AR), pieczywo razowe 20g (GLUTEN, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), salata 5g , pomidor 45g , OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: pomarańcza 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa grysikowa z warzywami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 200g , potrawka z kurczaka 110g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, .), buraki 150g , MUS VEGA TYMBARK OWOC-WARZ 1 SZT , Podwieczorek: galaretki owocowa 150g (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 40g (SELER, GORCZYCA, .), pomidor 50g , ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2405.05 kcal; Energia: 8315.90 kJ; Białko ogółem: 88.32 g; białko zwierzęce: 41.88 g; białko roślinne: 34.85 g; Tłuszcz: 72.42 g; Węglowodany ogółem: 375.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.62 g; Sód: 3415.53 mg; Potas: 3920.21 mg; Wapń: 473.55 mg; Fosfor: 1169.48 mg; Błonnik pokarmowy: 28.21 g; suma cukrów prostych: 63.30 g; Woda: 1127.28 g; Popiół: 17.17 g;		
poniedziałek 2024-01-29		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
gorące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g (MLEKO, ORZECH ZIE, ORZECHY AR), pieczywo razowe 80g (GLUTEN, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), salata 5g , pomidor 45g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: pomarańcza 150g ,	zupa grysikowa z warzywami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , potrawka z kurczaka 110g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, .), buraki 150g , MUS VEGA TYMBARK OWOC-WARZ 1 SZT , Podwieczorek: galaretki owocowa 150g (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g , ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2774.35 kcal; Energia: 9594.86 kJ; Białko ogółem: 112.43 g; białko zwierzęce: 63.64 g; białko roślinne: 39.19 g; Tłuszcz: 84.63 g; Węglowodany ogółem: 421.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.54 g; Sód: 3830.01 mg; Potas: 4498.99 mg; Wapń: 597.91 mg; Fosfor: 1466.10 mg; Błonnik pokarmowy: 31.08 g; suma cukrów prostych: 65.76 g; Woda: 1251.49 g; Popiół: 19.64 g;		
poniedziałek 2024-01-29		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
gorące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g (MLEKO, ORZECH ZIE, ORZECHY AR), pieczywo mieszane 80g (GLUTEN, ŻYTO), bułka 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), serek fromage 70g (MLEKO), salata 5g , pomidor 45g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: pomarańcza 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa grysikowa z warzywami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), zraz duszony 100g (GLUTEN, JAJA, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, .), buraki 150g , MUS VEGA TYMBARK OWOC-WARZ 1 SZT , ziemniaki 250g , Podwieczorek: galaretki owocowa 150g (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), papryka czerwona 50g , ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2862.03 kcal; Energia: 9690.56 kJ; Białko ogółem: 116.22 g; białko zwierzęce: 64.66 g; białko roślinne: 41.97 g; Tłuszcz: 88.68 g; Węglowodany ogółem: 430.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.90 g; Sód: 3248.19 mg; Potas: 4215.13 mg; Wapń: 636.54 mg; Fosfor: 1470.73 mg; Błonnik pokarmowy: 28.61 g; suma cukrów prostych: 67.04 g; Woda: 1269.85 g; Popiół: 18.36 g;		
poniedziałek 2024-01-29		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), bułka grahamka 80g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina drobiowa 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 70g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (GORCZYCA), II Śniadanie: pomarańcza 150g ,	zupa grysikowa z warzywami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , potrawka z kurczaka 110g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, .), buraki 150g , MUS VEGA TYMBARK OWOC-WARZ 1 SZT , Podwieczorek: galaretki owocowa 150g (MLEKO, GLUTEN),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 80g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), papryka czerwona 50g , ONS (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2199.42 kcal; Energia: 7928.63 kJ; Białko ogółem: 98.27 g; białko zwierzęce: 61.46 g; białko roślinne: 27.21 g; Tłuszcz: 78.44 g; Węglowodany ogółem: 301.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.23 g; Sód: 3044.85 mg; Potas: 4368.78 mg; Wapń: 514.02 mg; Fosfor: 1374.74 mg; Błonnik pokarmowy: 28.42 g; suma cukrów prostych: 62.27 g; Woda: 1181.56 g; Popiół: 17.61 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

Dietetyk

