

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-02-21</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 makaronowa 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), buraki 120g, MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt, ziemniaki 250g, Schab duszony w ziołach 100g, <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki 50g,	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: 3414.70 kcal; Energia: 10564.67 kJ; Białko ogółem: 115.30 g; białko zwierzęce: 57.45 g; białko roślinne: 38.65 g; Tłuszcz: 124.04 g; Węglowodany ogółem: 479.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.49 g; Sód: 2446.28 mg; Potas: 4942.19 mg; Wapń: 639.19 mg; Fosfor: 1398.35 mg; Błonnik pokarmowy: 26.32 g; suma cukrów prostych: 96.04 g; Woda: 1210.03 g; Popiół: 15.96 g;		
<b>środa 2024-02-21</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 makaronowa 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), buraki 150g, MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt, ziemniaki 250g, Schab duszony w ziołach 100g, <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki 50g,	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: 3588.67 kcal; Energia: 10898.22 kJ; Białko ogółem: 127.73 g; białko zwierzęce: 63.47 g; białko roślinne: 43.66 g; Tłuszcz: 123.26 g; Węglowodany ogółem: 517.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.29 g; Sód: 2406.23 mg; Potas: 5208.76 mg; Wapń: 659.72 mg; Fosfor: 1593.07 mg; Błonnik pokarmowy: 28.36 g; suma cukrów prostych: 98.13 g; Woda: 1258.67 g; Popiół: 17.93 g;		
<b>środa 2024-02-21</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 RYBNA LISNER 80G ( <b>MLEKO, GLUTEN, SKORUPIAKI, SOJA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> pomarańcza 150g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa pieczarkowa z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt, Surówka colesław 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g, bitki ze schabu duszone 100g ( <b>PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki 50g,	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta jajeczna 70g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), pomidor 50g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 4268.77 kcal; Energia: 11697.14 kJ; Białko ogółem: 133.11 g; białko zwierzęce: 63.05 g; białko roślinne: 45.26 g; Tłuszcz: 199.38 g; Węglowodany ogółem: 514.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.38 g; Sód: 4846.07 mg; Potas: 5186.09 mg; Wapń: 731.79 mg; Fosfor: 1675.21 mg; Błonnik pokarmowy: 31.44 g; suma cukrów prostych: 88.24 g; Woda: 1327.94 g; Popiół: 19.90 g;		
<b>środa 2024-02-21</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, OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> pomarańcza 150g,	zupa makaronowa 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt, buraki 120g, ziemniaki 250g, Schab duszony w ziołach 100g, <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: 2479.55 kcal; Energia: 7027.39 kJ; Białko ogółem: 100.05 g; białko zwierzęce: 51.90 g; białko roślinne: 27.25 g; Tłuszcz: 95.32 g; Węglowodany ogółem: 324.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.71 g; Sód: 1737.11 mg; Potas: 4725.82 mg; Wapń: 501.12 mg; Fosfor: 1298.76 mg; Błonnik pokarmowy: 25.00 g; suma cukrów prostych: 49.26 g; Woda: 1070.91 g; Popiół: 14.31 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-02-22</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> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 50g , OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> banan 1 szt ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g , pulpet w sosie pomidorowym 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), marchewka gotowana 120g ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), TALARKI GRYCZANE , <b>Podwieczorek:</b> jogurt pitny "łaciate" 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	wędlina 20g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 50g , herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), serek kanapkowy 30g ( <b>MLEKO</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2974.24 kcal; Energia: 9047.86 kJ; Białko ogółem: 117.15 g; białko zwierzęce: 56.70 g; białko roślinne: 34.45 g; Tłuszcz: 81.69 g; Węglowodany ogółem: 464.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.72 g; Sód: 2829.30 mg; Potas: 4958.74 mg; Wapń: 825.73 mg; Fosfor: 1597.03 mg; Błonnik pokarmowy: 36.08 g; suma cukrów prostych: 80.24 g; Woda: 1394.07 g; Popiół: 20.01 g;		
<b>czwartek 2024-02-22</b>		
<b>Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR</b>		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 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> ), pomidor 50g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G ( <b>GORCZYCA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> banan 1 szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 250g , pulpet z indyka w sosie pomidorowym 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Marchewka gotowana 150g ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), TALARKI GRYCZANE , <b>Podwieczorek:</b> jogurt pitny "łaciate" 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	wędlina 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 50g , herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3165.00 kcal; Energia: 9624.28 kJ; Białko ogółem: 128.16 g; białko zwierzęce: 64.39 g; białko roślinne: 39.77 g; Tłuszcz: 88.35 g; Węglowodany ogółem: 494.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.30 g; Sód: 2813.36 mg; Potas: 5193.56 mg; Wapń: 916.25 mg; Fosfor: 1735.65 mg; Błonnik pokarmowy: 39.90 g; suma cukrów prostych: 84.04 g; Woda: 1496.43 g; Popiół: 20.78 g;		
<b>czwartek 2024-02-22</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA CHOR</b>		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 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> ), pomidor 50g , NUTELLA 1 SZT ( <b>MLEKO, ORZECHY, SOJA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> banan 1 szt ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ryż brązowy 200g , pulpet z indyka w sosie pomidorowym 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), marchewka gotowana 150g ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), TALARKI GRYCZANE , <b>Podwieczorek:</b> jogurt pitny "łaciate" 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	wędlina 30g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ogórek zielony 50g , herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 20g ( <b>MLEKO</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3703.37 kcal; Energia: 9805.59 kJ; Białko ogółem: 129.54 g; białko zwierzęce: 60.87 g; białko roślinne: 40.33 g; Tłuszcz: 116.73 g; Węglowodany ogółem: 563.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.51 g; Sód: 2789.18 mg; Potas: 3809.37 mg; Wapń: 1087.98 mg; Fosfor: 1827.43 mg; Błonnik pokarmowy: 42.16 g; suma cukrów prostych: 80.78 g; Woda: 1163.63 g; Popiół: 19.26 g;		
<b>czwartek 2024-02-22</b>		
<b>Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR</b>		
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 70g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G ( <b>GORCZYCA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> banan 1 szt ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ryż brązowy 200g , pulpet z indyka w sosie pomidorowym 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), marchewka gotowana 120g ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), TALARKI GRYCZANE , Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	wędlina drobiowa 20g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ogórek zielony 70g , herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), serek kanapkowy 30g ( <b>MLEKO</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2652.74 kcal; Energia: 8628.31 kJ; Białko ogółem: 112.40 g; białko zwierzęce: 58.49 g; białko roślinne: 29.92 g; Tłuszcz: 74.01 g; Węglowodany ogółem: 412.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.07 g; Sód: 2274.60 mg; Potas: 3474.14 mg; Wapń: 600.51 mg; Fosfor: 1532.26 mg; Błonnik pokarmowy: 41.79 g; suma cukrów prostych: 53.24 g; Woda: 946.71 g; Popiół: 15.38 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-02-23</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 1szt ( <b>MLEKO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> melon 150g ,	MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , kompot 250ml ( <b>S02</b> ), kartoflany krem z majerankiem 350ml , ryba gotowana 100g ( <b>PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g , szpinak liściasty 120g , sos dietetyczny 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), <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>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 50g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2478.98 kcal; Energia: 8535.78 kJ; Białko ogółem: 98.70 g; białko zwierzęce: 60.56 g; białko roślinne: 30.04 g; Tłuszcz: 76.55 g; Węglowodany ogółem: 367.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.17 g; Sód: 1755.52 mg; Potas: 3634.36 mg; Wapń: 656.48 mg; Fosfor: 1236.06 mg; Błonnik pokarmowy: 22.79 g; suma cukrów prostych: 130.14 g; Woda: 1005.34 g; Popiół: 15.11 g;		
<b>piątek 2024-02-23</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> ), miód 25g ( <b>ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM</b> ), twaróg 30g ( <b>MLEKO</b> ), jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> melon 150g ,	kartoflany krem z majerankiem 350ml , kompot 250ml ( <b>S02</b> ), szpinak liściasty 150g , ryba gotowana 100g ( <b>PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g , PRZEKAŚKA BOB SNAIL 1 SZT , sos dietetyczny 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</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: 2827.23 kcal; Energia: 8853.62 kJ; Białko ogółem: 106.24 g; białko zwierzęce: 61.07 g; białko roślinne: 33.37 g; Tłuszcz: 79.76 g; Węglowodany ogółem: 444.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.41 g; Sód: 1564.95 mg; Potas: 3582.34 mg; Wapń: 682.73 mg; Fosfor: 1261.55 mg; Błonnik pokarmowy: 29.79 g; suma cukrów prostych: 87.03 g; Woda: 942.30 g; Popiół: 14.42 g;		
<b>piątek 2024-02-23</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> ), OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> melon 150g ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa żurek 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), ryba smażona 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO</b> ), szpinak liściasty 100g , ziemniaki 250g , surówka z kapusty kiszzonej 100g , PRZEKAŚKA BOB SNAIL 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> ), ser topiony trójkąt 1 szt , papryka czerwona 50g , wędlina 30g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3527.24 kcal; Energia: 11316.01 kJ; Białko ogółem: 117.01 g; białko zwierzęce: 61.40 g; białko roślinne: 41.81 g; Tłuszcz: 108.65 g; Węglowodany ogółem: 549.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.54 g; Sód: 2770.47 mg; Potas: 4504.62 mg; Wapń: 697.00 mg; Fosfor: 1597.98 mg; Błonnik pokarmowy: 36.71 g; suma cukrów prostych: 89.75 g; Woda: 1110.37 g; Popiół: 20.07 g;		
<b>piątek 2024-02-23</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 , wędlina 20g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G ( <b>GORCZYCA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> melon 150g ,	MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , kartoflany krem z majerankiem 350ml , kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ryba gotowana 100g ( <b>PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), szpinak liściasty 150g , sos dietetyczny 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, 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, JĘCZMIEN</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina drobiowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), papryka czerwona 70g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2125.37 kcal; Energia: 7309.14 kJ; Białko ogółem: 108.48 g; białko zwierzęce: 74.46 g; białko roślinne: 25.92 g; Tłuszcz: 71.99 g; Węglowodany ogółem: 284.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.02 g; Sód: 1422.51 mg; Potas: 3611.47 mg; Wapń: 546.22 mg; Fosfor: 1338.18 mg; Błonnik pokarmowy: 26.99 g; suma cukrów prostych: 64.81 g; Woda: 1053.15 g; Popiół: 14.08 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: **CHORZÓW**

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
---------------------------	-----------------------	--------------------------

sobota 2024-02-24

Dieta: DDM CHOR

zupa mleczna z ryżem brązowym 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, SOK  
JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML,  
II Śniadanie:  
jabłko 1 szt,

kompot 250ml (S02), zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Filet z kurczaka gotowany w sosie z rozmarynem 110g, bukiet jarzyn 120g (SELER), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, ziemniaki 250g,

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: 2530.18 kcal; Energia: 8435.18 kJ; Białko ogółem: 108.18 g; białko zwierzęce: 65.94 g; białko roślinne: 33.84 g; Tłuszcz: 71.74 g; Węglowodany ogółem: 385.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.83 g; Sód: 2424.26 mg; Potas: 4472.33 mg; Wapń: 806.21 mg; Fosfor: 1592.29 mg; Błonnik pokarmowy: 26.96 g; suma cukrów prostych: 87.76 g; Woda: 1386.35 g; Popiół: 17.56 g;

sobota 2024-02-24

Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR

zupa mleczna z ryżem brązowym 300ml (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:  
jabłko 1 szt,

zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), bukiet jarzyn 150g (SELER), Filet z kurczaka gotowany w sosie z rozmarynem 110g, MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, ziemniaki 250g,

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: 2704.15 kcal; Energia: 8768.73 kJ; Białko ogółem: 120.61 g; białko zwierzęce: 71.95 g; białko roślinne: 38.86 g; Tłuszcz: 70.96 g; Węglowodany ogółem: 423.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.63 g; Sód: 2384.20 mg; Potas: 4738.90 mg; Wapń: 826.74 mg; Fosfor: 1787.01 mg; Błonnik pokarmowy: 29.00 g; suma cukrów prostych: 89.86 g; Woda: 1435.00 g; Popiół: 19.53 g;

sobota 2024-02-24

Dieta: PODSTAWOWA CHOR

zupa mleczna z ryżem brązowym 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 70g, PASTA WARZYWNA ŁOWICZ 80G (MLEKO, GLUTEN, JAJA),  
II Śniadanie:  
jabłko 1 szt,

kompot 250ml (S02), zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), pyzy z mięsem 250g (5 szt) (GLUTEN, JAJA, SELER), DOBRA KALORIA KULKI 1 SZT (GLUTEN, ORZECHY, ORZ. LASKO, SEZAM, ORZ. NERKO, MIGDAŁY), sałatka z buraczków i ogórka kiszzonego 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM),  
Podwieczorek:  
jogurt pitny "łaciate" 1szt (MLEKO, GLUTEN),

wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), ogórek zielony 50g, herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ONS (MLEKO, SOJA), ser żółty 30g (MLEKO),

Wartości odżywcze: Energia: 3876.48 kcal; Energia: 11537.60 kJ; Białko ogółem: 111.42 g; białko zwierzęce: 50.55 g; białko roślinne: 42.70 g; Tłuszcz: 176.56 g; Węglowodany ogółem: 480.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 76.81 g; Sód: 2705.91 mg; Potas: 4309.10 mg; Wapń: 1117.34 mg; Fosfor: 1613.63 mg; Błonnik pokarmowy: 48.58 g; suma cukrów prostych: 75.40 g; Woda: 1133.24 g; Popiół: 19.49 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-02-24</b>		
<b>Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR</b>		
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta z białek 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), pomidor 50g , PASTA WARZYWNA ŁOWICZ 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> jabłko 1 szt ,	zupa grysikowa 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), pyzy z mięsem 250g (5 szt) ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ), DOBRA KALORIA KULKI 1 SZT ( <b>GLUTEN, ORZECHY, ORZ. LASKO, SEZAM, ORZ. NERKO, MIGDAŁY</b> ), sałatka z buraczków i ogórka kiszzonego 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ), <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	wędlina drobiowa 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ogórek zielony 50g , herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3028.22 kcal; Energia: 9045.85 kJ; Białko ogółem: 84.25 g; białko zwierzęce: 33.89 g; białko roślinne: 30.96 g; Tłuszcz: 140.74 g; Węglowodany ogółem: 370.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 62.39 g; Sód: 2056.70 mg; Potas: 3697.52 mg; Wapń: 468.15 mg; Fosfor: 1153.54 mg; Błonnik pokarmowy: 46.67 g; suma cukrów prostych: 41.57 g; Woda: 742.64 g; Popiół: 13.72 g;		
<b>niedziela 2024-02-25</b>		
<b>Dieta: DDM CHOR</b>		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA</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 1 szt ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa rosół z lanym ciastem 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 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> ),	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: 3241.62 kcal; Energia: 11719.70 kJ; Białko ogółem: 150.54 g; białko zwierzęce: 102.26 g; białko roślinne: 34.28 g; Tłuszcz: 118.90 g; Węglowodany ogółem: 416.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.94 g; Sód: 3057.22 mg; Potas: 4988.37 mg; Wapń: 791.88 mg; Fosfor: 1957.05 mg; Błonnik pokarmowy: 26.40 g; suma cukrów prostych: 100.38 g; Woda: 1439.08 g; Popiół: 21.14 g;		
<b>niedziela 2024-02-25</b>		
<b>Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR</b>		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA</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 1 szt ,	zupa rosół z lanym ciastem 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: 3336.67 kcal; Energia: 11459.91 kJ; Białko ogółem: 154.95 g; białko zwierzęce: 100.00 g; białko roślinne: 40.96 g; Tłuszcz: 110.77 g; Węglowodany ogółem: 461.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.88 g; Sód: 2989.29 mg; Potas: 5699.74 mg; Wapń: 841.47 mg; Fosfor: 2077.33 mg; Błonnik pokarmowy: 31.00 g; suma cukrów prostych: 91.65 g; Woda: 1612.69 g; Popiół: 22.58 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: <b>CHORZÓW</b>		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-02-25</b> <span style="float:right"><b>Dieta: PODSTAWOWA CHOR</b></span>		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA</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 1 szt ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa rosół z lanym ciastem 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: 3414.46 kcal; Energia: 11226.09 kJ; Białko ogółem: 146.09 g; białko zwierzęce: 84.96 g; białko roślinne: 42.04 g; Tłuszcz: 125.42 g; Węglowodany ogółem: 459.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.04 g; Sód: 3404.49 mg; Potas: 5634.80 mg; Wapń: 855.76 mg; Fosfor: 2028.42 mg; Błonnik pokarmowy: 33.88 g; suma cukrów prostych: 79.95 g; Woda: 1602.35 g; Popiół: 24.60 g;		
<b>niedziela 2024-02-25</b> <span style="float:right"><b>Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR</b></span>		
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlna 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 lanym ciastem 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 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> ), wędlna 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;		
<b>poniedziałek 2024-02-26</b> <span style="float:right"><b>Dieta: DDM CHOR</b></span>		
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> ), wędlna 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 , indyk w sosie własnym 110/100ml , szpinak duszony 120g , CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , <b>Podwieczorek:</b> wafelek 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM</b> ),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlna 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 50g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2889.76 kcal; Energia: 10333.26 kJ; Białko ogółem: 91.17 g; białko zwierzęce: 45.27 g; białko roślinne: 32.90 g; Tłuszcz: 88.28 g; Węglowodany ogółem: 446.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.99 g; Sód: 1953.47 mg; Potas: 4198.68 mg; Wapń: 688.53 mg; Fosfor: 1299.71 mg; Błonnik pokarmowy: 37.17 g; suma cukrów prostych: 75.43 g; Woda: 1139.20 g; Popiół: 15.87 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-26</b> <span style="float:right"><b>Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR</b></span>		
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> ), wędlna 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 , indyk w sosie własnym 110/100ml , szpinak duszony 150g , CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , <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> ), wędlna 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 50g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3095.43 kcal; Energia: 10782.73 kJ; Białko ogółem: 102.58 g; białko zwierzęce: 48.71 g; białko roślinne: 39.47 g; Tłuszcz: 85.38 g; Węglowodany ogółem: 499.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.12 g; Sód: 1887.04 mg; Potas: 4654.25 mg; Wapń: 702.61 mg; Fosfor: 1458.46 mg; Błonnik pokarmowy: 39.97 g; suma cukrów prostych: 77.78 g; Woda: 1205.65 g; Popiół: 17.98 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-02-26</b> <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, naleśniki z serem i dżemem 300g (2 szt) ( <b>MLEKO, GLUTEN, S02</b> ), CRISPY JABŁKOWE 1 SZT, <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: 3852.69 kcal; Energia: 11986.32 kJ; Białko ogółem: 133.00 g; białko zwierzęce: 83.39 g; białko roślinne: 41.01 g; Tłuszcz: 132.62 g; Węglowodany ogółem: 547.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.04 g; Sód: 1964.26 mg; Potas: 3128.43 mg; Wapń: 861.59 mg; Fosfor: 1704.86 mg; Błonnik pokarmowy: 35.38 g; suma cukrów prostych: 118.30 g; Woda: 999.15 g; Popiół: 15.16 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-26</b> <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> ), kasza jęczmienna 200g ( <b>JĘCZMIEN</b> ), indyk w sosie własnym 110/100ml, szpinak duszony 120g, 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: 2378.28 kcal; Energia: 8645.57 kJ; Białko ogółem: 77.12 g; białko zwierzęce: 29.01 g; białko roślinne: 38.61 g; Tłuszcz: 68.95 g; Węglowodany ogółem: 392.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.11 g; Sód: 1401.64 mg; Potas: 3491.24 mg; Wapń: 443.04 mg; Fosfor: 1296.49 mg; Błonnik pokarmowy: 34.74 g; suma cukrów prostych: 106.03 g; Woda: 825.98 g; Popiół: 13.43 g;		
<b>wtorek 2024-02-27</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 ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, sos z tymiankiem 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: 2991.68 kcal; Energia: 10508.82 kJ; Białko ogółem: 94.77 g; białko zwierzęce: 49.51 g; białko roślinne: 37.16 g; Tłuszcz: 100.60 g; Węglowodany ogółem: 452.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.51 g; Sód: 2595.59 mg; Potas: 4862.60 mg; Wapń: 527.73 mg; Fosfor: 1285.91 mg; Błonnik pokarmowy: 30.20 g; suma cukrów prostych: 139.46 g; Woda: 1164.85 g; Popiół: 17.82 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-02-27</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 ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), DESER II ŚN JABŁKO + RYŻ 1 SZT , sos z tymiankiem 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: 3199.78 kcal; Energia: 10529.46 kJ; Białko ogółem: 105.39 g; białko zwierzęce: 44.74 g; białko roślinne: 40.75 g; Tłuszcz: 100.77 g; Węglowodany ogółem: 499.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.68 g; Sód: 3076.41 mg; Potas: 4683.28 mg; Wapń: 422.33 mg; Fosfor: 1205.75 mg; Błonnik pokarmowy: 33.25 g; suma cukrów prostych: 106.98 g; Woda: 1046.47 g; Popiół: 16.28 g;		
<b>wtorek 2024-02-27</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 ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, 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: 4448.74 kcal; Energia: 14114.06 kJ; Białko ogółem: 132.06 g; białko zwierzęce: 62.10 g; białko roślinne: 44.49 g; Tłuszcz: 158.65 g; Węglowodany ogółem: 646.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.79 g; Sód: 2458.14 mg; Potas: 7541.56 mg; Wapń: 708.97 mg; Fosfor: 1532.04 mg; Błonnik pokarmowy: 50.72 g; suma cukrów prostych: 93.39 g; Woda: 1089.51 g; Popiół: 18.11 g;		
<b>wtorek 2024-02-27</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 ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, 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, 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, SOJA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2996.06 kcal; Energia: 10619.33 kJ; Białko ogółem: 128.75 g; białko zwierzęce: 70.74 g; białko roślinne: 35.71 g; Tłuszcz: 111.19 g; Węglowodany ogółem: 405.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.88 g; Sód: 2972.17 mg; Potas: 5692.90 mg; Wapń: 417.99 mg; Fosfor: 1622.53 mg; Błonnik pokarmowy: 39.30 g; suma cukrów prostych: 59.68 g; Woda: 1302.73 g; Popiół: 17.87 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-02-28</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, 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, SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML, <b>II Śniadanie:</b> jabłko 1 szt,	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> galaretką owocową 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: 2745.78 kcal; Energia: 7775.82 kJ; Białko ogółem: 107.40 g; białko zwierzęce: 53.03 g; białko roślinne: 33.77 g; Tłuszcz: 87.72 g; Węglowodany ogółem: 400.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.06 g; Sód: 2544.99 mg; Potas: 4831.58 mg; Wapń: 406.65 mg; Fosfor: 1254.74 mg; Błonnik pokarmowy: 25.12 g; suma cukrów prostych: 51.86 g; Woda: 1125.53 g; Popiół: 16.68 g;		
<b>środa 2024-02-28</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 1 szt,	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> ), cukinia puree 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŚMIETANKA</b> ), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> galaretką owocową 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, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2922.90 kcal; Energia: 8105.84 kJ; Białko ogółem: 117.61 g; białko zwierzęce: 55.88 g; białko roślinne: 39.73 g; Tłuszcz: 84.55 g; Węglowodany ogółem: 448.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Sód: 2472.56 mg; Potas: 5284.40 mg; Wapń: 415.73 mg; Fosfor: 1425.24 mg; Błonnik pokarmowy: 27.91 g; suma cukrów prostych: 54.15 g; Woda: 1193.65 g; Popiół: 18.84 g;		
<b>środa 2024-02-28</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 1 szt,	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 (9skł) 150g, MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt, ziemniaki 250g, <b>Podwieczorek:</b> galaretką owocową 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</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: 3655.76 kcal; Energia: 8936.47 kJ; Białko ogółem: 129.20 g; białko zwierzęce: 63.19 g; białko roślinne: 41.22 g; Tłuszcz: 147.74 g; Węglowodany ogółem: 476.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.70 g; Sód: 5283.78 mg; Potas: 4900.34 mg; Wapń: 457.74 mg; Fosfor: 1455.23 mg; Błonnik pokarmowy: 25.81 g; suma cukrów prostych: 53.61 g; Woda: 1094.78 g; Popiół: 19.39 g;		
<b>środa 2024-02-28</b>		
<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, OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> jabłko 1 szt,	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: 2345.23 kcal; Energia: 6490.57 kJ; Białko ogółem: 99.42 g; białko zwierzęce: 51.59 g; białko roślinne: 25.53 g; Tłuszcz: 79.67 g; Węglowodany ogółem: 325.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.83 g; Sód: 1558.97 mg; Potas: 4681.43 mg; Wapń: 308.95 mg; Fosfor: 1273.41 mg; Błonnik pokarmowy: 23.33 g; suma cukrów prostych: 49.90 g; Woda: 946.38 g; Popiół: 14.46 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-02-29</b> <b>Dieta: DDM CHOR</b>		
kakao 250ml ( <b>MLEKO</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> ), OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> kiwi 150g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 200g, Filet z kurczaka gotowany w sosie z rozmarynem 110g, dynia puree 120g, zupa ryżowa 350ml ( <b>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: 2532.96 kcal; Energia: 7274.77 kJ; Białko ogółem: 104.34 g; białko zwierzęce: 53.20 g; białko roślinne: 26.54 g; Tłuszcz: 63.51 g; Węglowodany ogółem: 399.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.53 g; Sód: 2079.27 mg; Potas: 3558.50 mg; Wapń: 517.54 mg; Fosfor: 1322.53 mg; Błonnik pokarmowy: 27.59 g; suma cukrów prostych: 63.69 g; Woda: 845.08 g; Popiół: 14.60 g;		
<b>czwartek 2024-02-29</b> <b>Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR</b>		
kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), pieczywo razowe 80g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</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, Filet z kurczaka gotowany w sosie z rozmarynem 110g, dynia puree 150g, zupa ryżowa 350ml ( <b>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, JĘCZMIEŃ</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: 2946.45 kcal; Energia: 8681.70 kJ; Białko ogółem: 125.75 g; białko zwierzęce: 70.47 g; białko roślinne: 32.68 g; Tłuszcz: 75.07 g; Węglowodany ogółem: 461.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.70 g; Sód: 1984.30 mg; Potas: 4339.83 mg; Wapń: 656.01 mg; Fosfor: 1598.93 mg; Błonnik pokarmowy: 31.12 g; suma cukrów prostych: 67.23 g; Woda: 1039.02 g; Popiół: 16.20 g;		
<b>czwartek 2024-02-29</b> <b>Dieta: PODSTAWOWA CHOR</b>		
kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), pieczywo razowe 80g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), bułka 50g**L ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasztet 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, Filet z kurczaka gotowany w sosie z rozmarynem 110g, brukselka 150g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, ŚMIETANKA</b> ), zupa ryżowa z brukselką 350ml ( <b>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, JĘCZMIEŃ</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: 3556.94 kcal; Energia: 8465.73 kJ; Białko ogółem: 125.62 g; białko zwierzęce: 52.59 g; białko roślinne: 38.86 g; Tłuszcz: 117.94 g; Węglowodany ogółem: 526.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.75 g; Sód: 2001.68 mg; Potas: 4696.97 mg; Wapń: 856.52 mg; Fosfor: 1593.87 mg; Błonnik pokarmowy: 39.57 g; suma cukrów prostych: 65.32 g; Woda: 1023.08 g; Popiół: 19.34 g;		
<b>czwartek 2024-02-29</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, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G ( <b>GORCZYCA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> kiwi 150g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 200g, Filet z kurczaka gotowany w sosie z rozmarynem 110g, dynia puree 120g, zupa ryżowa z brukselką 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), TALARKI GRYCZANE1 SZT, <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</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, SOJA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2358.46 kcal; Energia: 7294.22 kJ; Białko ogółem: 115.12 g; białko zwierzęce: 69.10 g; białko roślinne: 23.42 g; Tłuszcz: 70.57 g; Węglowodany ogółem: 334.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.07 g; Sód: 1845.54 mg; Potas: 3669.23 mg; Wapń: 589.92 mg; Fosfor: 1457.66 mg; Błonnik pokarmowy: 31.65 g; suma cukrów prostych: 35.59 g; Woda: 940.94 g; Popiół: 14.00 g;		

Dietetyk

z ograniczoną odpowiedzialnością  
59-300 Lubin, ul. Ścinawska 37  
ID: 39074455  
NIP: 690-08174  
KRS: 000049019

Spółka  
z ograniczoną odpowiedzialnością  
ul. Ścinawska 37  
59-300 Lubin  
692-15-19-523  
NIP: 690-08174  
KRS: 000049019