

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-01		
Dieta: DDM CHOR		
kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</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> ), II Śniadanie: jabłko 150 g ,	MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa szpinakowa z ryżem 350ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ryba gotowana 100g ( <b>PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g , 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 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: 2898.92 kcal; Energia: 10293.11 kJ; Białko ogółem: 101.94 g; białko zwierzęce: 56.46 g; białko roślinne: 37.38 g; Tłuszcz: 81.21 g; Węglowodany ogółem: 463.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.57 g; Sód: 2170.16 mg; Potas: 4171.65 mg; Wapń: 763.65 mg; Fosfor: 1334.64 mg; Błonnik pokarmowy: 28.27 g; suma cukrów prostych: 153.34 g; Woda: 1299.28 g; Popiół: 16.67 g;		
piątek 2024-03-01		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</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> ), jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ), II Śniadanie: jabłko 150 g ,	zupa szpinakowa z ryżem 350ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 150g ( <b>SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), ryba gotowana 100g ( <b>PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g , PRZEKAŚKA BOB SNAIL 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>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 50g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3317.42 kcal; Energia: 10904.60 kJ; Białko ogółem: 107.87 g; białko zwierzęce: 55.37 g; białko roślinne: 40.71 g; Tłuszcz: 84.10 g; Węglowodany ogółem: 560.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.57 g; Sód: 1973.74 mg; Potas: 4127.63 mg; Wapń: 779.90 mg; Fosfor: 1345.08 mg; Błonnik pokarmowy: 35.84 g; suma cukrów prostych: 129.24 g; Woda: 1233.12 g; Popiół: 15.92 g;		
piątek 2024-03-01		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</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> ), II Śniadanie: jabłko 150 g ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa szpinakowa z ryżem 350ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ryba smażona 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 150g ( <b>SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), ziemniaki 250g , surówka z kapusty kiszzonej 100g , PRZEKAŚKA BOB SNAIL 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> ), ser topiony trójkąt 2 szt , papryka czerwona 50g , wędlina 20g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3733.50 kcal; Energia: 12286.92 kJ; Białko ogółem: 110.74 g; białko zwierzęce: 52.68 g; białko roślinne: 44.26 g; Tłuszcz: 115.07 g; Węglowodany ogółem: 595.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.78 g; Sód: 2585.29 mg; Potas: 4188.23 mg; Wapń: 826.57 mg; Fosfor: 1494.04 mg; Błonnik pokarmowy: 39.56 g; suma cukrów prostych: 112.46 g; Woda: 1284.43 g; Popiół: 18.63 g;		
piątek 2024-03-01		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
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> ), II Śniadanie: jabłko 150 g ,	MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , zupa szpinakowa z ryżem 350ml ( <b>PSZENICA, 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> ), wędlina drobiowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), papryka czerwona 70g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2248.70 kcal; Energia: 8048.81 kJ; Białko ogółem: 99.01 g; białko zwierzęce: 62.96 g; białko roślinne: 27.95 g; Tłuszcz: 74.47 g; Węglowodany ogółem: 319.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.23 g; Sód: 1732.26 mg; Potas: 2586.44 mg; Wapń: 439.76 mg; Fosfor: 1131.52 mg; Błonnik pokarmowy: 27.81 g; suma cukrów prostych: 82.28 g; Woda: 857.27 g; Popiół: 11.75 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-03-02</b> <b>Dieta: DDM CHOR</b>		
zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLEKO, JAJA, PSZENICA</b> ), pieczywo razowe 20g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), bułka 50g ( <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, SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , <b>II Śniadanie:</b> kiwi 150g ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa barszcz biały 350 ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), ziemniaki 250g, pieczeń rzymska 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), bukiet jarzyn 150g ( <b>SELER</b> ), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , <b>Podwieczorek:</b> jogurt pitny "łaciate" 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 50g, herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2690.50 kcal; Energia: 8917.29 kJ; Białko ogółem: 99.92 g; białko zwierzęce: 52.51 g; białko roślinne: 39.01 g; Tłuszcz: 79.99 g; Węglowodany ogółem: 422.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.40 g; Sód: 2743.09 mg; Potas: 5164.13 mg; Wapń: 765.29 mg; Fosfor: 1586.33 mg; Błonnik pokarmowy: 33.98 g; suma cukrów prostych: 82.68 g; Woda: 1488.19 g; Popiół: 19.33 g;		
<b>sobota 2024-03-02</b> <b>Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR</b>		
zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLEKO, JAJA, PSZENICA</b> ), pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta z białek 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), pomidor 50g, SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , <b>II Śniadanie:</b> kiwi 150g ,	zupa barszcz biały 350 ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), pieczeń rzymska 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), bukiet jarzyn 150g ( <b>SELER</b> ), ziemniaki 250g, MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , <b>Podwieczorek:</b> jogurt pitny "łaciate" 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 50g, herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2864.47 kcal; Energia: 9250.84 kJ; Białko ogółem: 112.35 g; białko zwierzęce: 58.53 g; białko roślinne: 44.02 g; Tłuszcz: 79.21 g; Węglowodany ogółem: 460.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.20 g; Sód: 2703.04 mg; Potas: 5430.70 mg; Wapń: 785.82 mg; Fosfor: 1781.05 mg; Błonnik pokarmowy: 36.02 g; suma cukrów prostych: 84.78 g; Woda: 1536.83 g; Popiół: 21.30 g;		
<b>sobota 2024-03-02</b> <b>Dieta: PODSTAWOWA CHOR</b>		
zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLEKO, JAJA, PSZENICA</b> ), pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta jajeczna 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), pomidor 70g, PASTA WARZYWNA ŁOWICZ 80G ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> kiwi 150g ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa żurek 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), kotlet mielony 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), ziemniaki 250g, DOBRA KALORIA KULKI 1 SZT ( <b>GLUTEN, ORZECHY, ORZ. LASKO, SEZAM, ORZ. NERKO, MIGDAŁY</b> ), Sałatka z ogórka kiszzonego 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), <b>Podwieczorek:</b> jogurt pitny "łaciate" 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	wędlina 20g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), ogórek zielony 50g, herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ), ser żółty 30g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3636.73 kcal; Energia: 10104.05 kJ; Białko ogółem: 121.65 g; białko zwierzęce: 61.60 g; białko roślinne: 41.87 g; Tłuszcz: 151.54 g; Węglowodany ogółem: 468.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 66.62 g; Sód: 3594.56 mg; Potas: 5160.30 mg; Wapń: 1041.75 mg; Fosfor: 1882.86 mg; Błonnik pokarmowy: 51.81 g; suma cukrów prostych: 60.17 g; Woda: 1509.55 g; Popiół: 23.06 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: CHORZOW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-03-02</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> kiwi 150g ,	zupa barszcz biały 350 ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), pieczeń rzymska 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), sałatka z ogórka kiszzonego 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g , DOBRA KALORIA KULKI 1 SZT ( <b>GLUTEN, ORZECHY, ORZ. LASKO, SEZAM, ORZ. NERKO, MIGDAŁY</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: 2900.88 kcal; Energia: 8101.51 kJ; Białko ogółem: 92.60 g; białko zwierzęce: 39.94 g; białko roślinne: 33.26 g; Tłuszcz: 114.00 g; Węglowodany ogółem: 394.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.35 g; Sód: 2834.26 mg; Potas: 4738.47 mg; Wapń: 518.95 mg; Fosfor: 1443.71 mg; Błonnik pokarmowy: 52.12 g; suma cukrów prostych: 34.87 g; Woda: 1204.58 g; Popiół: 17.80 g;		
<b>niedziela 2024-03-03</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 makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 150g , udko gotowane 150g ( <b>SELER</b> ), Marchewka oprószana 150g ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , MILCH REIS 1 SZT ( <b>MLEKO</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Ciasto drożdżowe z posypką 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ</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: 3238.43 kcal; Energia: 11731.58 kJ; Białko ogółem: 134.50 g; białko zwierzęce: 86.83 g; białko roślinne: 33.67 g; Tłuszcz: 113.49 g; Węglowodany ogółem: 443.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.55 g; Sód: 2702.68 mg; Potas: 4427.03 mg; Wapń: 675.28 mg; Fosfor: 1742.21 mg; Błonnik pokarmowy: 26.38 g; suma cukrów prostych: 116.43 g; Woda: 1281.56 g; Popiół: 18.49 g;		
<b>niedziela 2024-03-03</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 makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 250g , udko gotowane 150g ( <b>SELER</b> ), Marchewka oprószana 150g ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , MILCH REIS 1 SZT ( <b>MLEKO</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Ciasto drożdżowe z posypką 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ</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: 3333.48 kcal; Energia: 11471.79 kJ; Białko ogółem: 138.92 g; białko zwierzęce: 84.57 g; białko roślinne: 40.35 g; Tłuszcz: 105.35 g; Węglowodany ogółem: 488.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.50 g; Sód: 2634.75 mg; Potas: 5138.40 mg; Wapń: 724.87 mg; Fosfor: 1862.49 mg; Błonnik pokarmowy: 30.99 g; suma cukrów prostych: 107.70 g; Woda: 1455.16 g; Popiół: 19.94 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-03-03 <span style="float:right">Dieta: PODSTAWOWA CHOR</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 makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g , Udko pieczone 1 szt. (200g) ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Mix sałat z sosem vinegrette 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, 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 WŁ</b> ),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</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: 3686.76 kcal; Energia: 12427.88 kJ; Białko ogółem: 159.10 g; białko zwierzęce: 98.29 g; białko roślinne: 41.71 g; Tłuszcz: 135.72 g; Węglowodany ogółem: 487.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.42 g; Sód: 3300.79 mg; Potas: 5530.32 mg; Wapń: 739.27 mg; Fosfor: 2124.05 mg; Błonnik pokarmowy: 30.36 g; suma cukrów prostych: 105.38 g; Woda: 1568.41 g; Popiół: 24.58 g;		
niedziela 2024-03-03 <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 , udko gotowane 150g ( <b>SELER</b> ), Mix sałat z sosem vinegrette 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), 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, JĘCZMIEŃ</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: 2291.80 kcal; Energia: 8079.86 kJ; Białko ogółem: 111.55 g; białko zwierzęce: 71.39 g; białko roślinne: 26.16 g; Tłuszcz: 74.20 g; Węglowodany ogółem: 316.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.07 g; Sód: 1835.98 mg; Potas: 4121.09 mg; Wapń: 540.84 mg; Fosfor: 1541.72 mg; Błonnik pokarmowy: 24.29 g; suma cukrów prostych: 51.50 g; Woda: 1113.30 g; Popiół: 16.39 g;		
poniedziałek 2024-03-04 <span style="float:right">Dieta: DDM CHOR</span>		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml ( <b>MLEKO</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 , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G ( <b>GORCZYCA</b> ), <b>II Śniadanie:</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> ), szpinak liściasty 150g , CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , <b>Podwieczorek:</b> galaretko 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: 2964.73 kcal; Energia: 10628.37 kJ; Białko ogółem: 112.22 g; białko zwierzęce: 62.30 g; białko roślinne: 36.92 g; Tłuszcz: 89.19 g; Węglowodany ogółem: 449.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.70 g; Sód: 2671.53 mg; Potas: 4704.49 mg; Wapń: 707.49 mg; Fosfor: 1509.46 mg; Błonnik pokarmowy: 44.96 g; suma cukrów prostych: 57.30 g; Woda: 1371.29 g; Popiół: 20.05 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-03-04</b> <b>Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR</b>		
zupa mleczna z pl.kukurydzianymi 300ml ( <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, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G ( <b>GORCZYCA</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> ), szpinak liściasty 150g, CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT, <b>Podwieczorek:</b> galaretkę 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: 3091.10 kcal; Energia: 10746.64 kJ; Białko ogółem: 121.66 g; białko zwierzęce: 66.85 g; białko roślinne: 40.41 g; Tłuszcz: 86.64 g; Węglowodany ogółem: 482.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.29 g; Sód: 2910.84 mg; Potas: 5138.81 mg; Wapń: 768.57 mg; Fosfor: 1642.46 mg; Błonnik pokarmowy: 46.70 g; suma cukrów prostych: 63.54 g; Woda: 1478.22 g; Popiół: 22.66 g;		
<b>poniedziałek 2024-03-04</b> <b>Dieta: PODSTAWOWA CHOR</b>		
zupa mleczna z pl.kukurydzianymi 300ml ( <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> ), 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, 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> galaretkę 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> ), papryka czerwona 50g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3400.62 kcal; Energia: 9859.40 kJ; Białko ogółem: 121.71 g; białko zwierzęce: 74.41 g; białko roślinne: 38.70 g; Tłuszcz: 116.06 g; Węglowodany ogółem: 487.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.44 g; Sód: 2132.61 mg; Potas: 4359.65 mg; Wapń: 535.83 mg; Fosfor: 1525.46 mg; Błonnik pokarmowy: 40.26 g; suma cukrów prostych: 64.14 g; Woda: 1186.32 g; Popiół: 17.17 g;		
<b>poniedziałek 2024-03-04</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 150g, MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, <b>Podwieczorek:</b> galaretkę 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: 2151.00 kcal; Energia: 7450.93 kJ; Białko ogółem: 94.51 g; białko zwierzęce: 48.44 g; białko roślinne: 36.58 g; Tłuszcz: 65.31 g; Węglowodany ogółem: 329.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.29 g; Sód: 2111.84 mg; Potas: 5428.23 mg; Wapń: 486.53 mg; Fosfor: 1497.55 mg; Błonnik pokarmowy: 37.27 g; suma cukrów prostych: 89.55 g; Woda: 1303.83 g; Popiół: 19.06 g;		
<b>wtorek 2024-03-05</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> ), ziemniaki 150g, gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g ( <b>MLEKO</b> ), szpinak duszony 120g, zupa pomidorowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, <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: 2509.77 kcal; Energia: 8765.27 kJ; Białko ogółem: 94.18 g; białko zwierzęce: 57.80 g; białko roślinne: 28.29 g; Tłuszcz: 69.71 g; Węglowodany ogółem: 392.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.93 g; Sód: 1813.46 mg; Potas: 3672.60 mg; Wapń: 509.27 mg; Fosfor: 1245.71 mg; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; suma cukrów prostych: 146.24 g; Woda: 859.98 g; Popiół: 13.68 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-03-05</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> banan 150g ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 250g , gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g ( <b>MLEKO</b> ), szpinak duszony 150g , zupa pomidorowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), DESER II ŚN JABŁKO + RYŻ 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>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 50g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2896.66 kcal; Energia: 9434.45 kJ; Białko ogółem: 107.13 g; białko zwierzęce: 53.10 g; białko roślinne: 34.13 g; Tłuszcz: 69.93 g; Węglowodany ogółem: 481.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.10 g; Sód: 2279.04 mg; Potas: 4026.83 mg; Wapń: 397.19 mg; Fosfor: 1236.71 mg; Błonnik pokarmowy: 23.92 g; suma cukrów prostych: 114.24 g; Woda: 819.79 g; Popiół: 13.26 g;		
<b>wtorek 2024-03-05</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> ), kasza jęczmienna 200g ( <b>JĘCZMIEN</b> ), gulasz wołowy 110g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kapusta zasmażana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), zupa pomidorowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), CHIPSY Z BURAKA 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 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: 3903.47 kcal; Energia: 12161.54 kJ; Białko ogółem: 123.41 g; białko zwierzęce: 59.52 g; białko roślinne: 38.43 g; Tłuszcz: 115.79 g; Węglowodany ogółem: 609.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.52 g; Sód: 2309.84 mg; Potas: 5945.56 mg; Wapń: 725.04 mg; Fosfor: 1521.49 mg; Błonnik pokarmowy: 45.73 g; suma cukrów prostych: 99.24 g; Woda: 771.94 g; Popiół: 16.96 g;		
<b>wtorek 2024-03-05</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 , gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g ( <b>MLEKO</b> ), szpinak duszony 120g , zupa pomidorowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), DESER II ŚN JABŁKO + RYŻ 1 SZT , <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: 2132.48 kcal; Energia: 7334.64 kJ; Białko ogółem: 102.52 g; białko zwierzęce: 56.48 g; białko roślinne: 23.74 g; Tłuszcz: 64.07 g; Węglowodany ogółem: 306.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.69 g; Sód: 2211.80 mg; Potas: 3382.09 mg; Wapń: 304.69 mg; Fosfor: 1193.00 mg; Błonnik pokarmowy: 24.56 g; suma cukrów prostych: 54.72 g; Woda: 756.20 g; Popiół: 11.38 g;		
<b>środa 2024-03-06</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> jabłko 150 g ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), Zupa cukiniowa 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), makaron z serem białym 350g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA</b> ), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> biszkopty 30g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO</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: 3169.71 kcal; Energia: 9627.68 kJ; Białko ogółem: 105.64 g; białko zwierzęce: 43.70 g; białko roślinne: 42.74 g; Tłuszcz: 104.33 g; Węglowodany ogółem: 469.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.28 g; Sód: 2235.04 mg; Potas: 3647.24 mg; Wapń: 608.95 mg; Fosfor: 1265.60 mg; Błonnik pokarmowy: 23.56 g; suma cukrów prostych: 56.53 g; Woda: 971.35 g; Popiół: 12.97 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZOW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-03-06</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> jabłko 150 g,	Zupa cukiniowa 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), makaron z serem białym 350g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA</b> ), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> biszkopty 30g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO</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: 3343.68 kcal; Energia: 9961.23 kJ; Białko ogółem: 118.07 g; białko zwierzęce: 49.71 g; białko roślinne: 47.75 g; Tłuszcz: 103.55 g; Węglowodany ogółem: 507.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.08 g; Sód: 2194.98 mg; Potas: 3913.81 mg; Wapń: 629.48 mg; Fosfor: 1460.32 mg; Błonnik pokarmowy: 25.60 g; suma cukrów prostych: 58.62 g; Woda: 1019.99 g; Popiół: 14.94 g;		
<b>środa 2024-03-06</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> jabłko 150 g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), Zupa cukiniowa 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), makaron z serem białym 350g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA</b> ), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> biszkopty 30g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO</b> ),	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: 3911.83 kcal; Energia: 10322.47 kJ; Białko ogółem: 122.88 g; białko zwierzęce: 49.79 g; białko roślinne: 48.29 g; Tłuszcz: 165.38 g; Węglowodany ogółem: 505.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.84 g; Sód: 4113.55 mg; Potas: 3867.30 mg; Wapń: 646.68 mg; Fosfor: 1472.66 mg; Błonnik pokarmowy: 25.49 g; suma cukrów prostych: 58.83 g; Woda: 1034.11 g; Popiół: 15.19 g;		
<b>środa 2024-03-06</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> jabłko 150 g,	Zupa cukiniowa 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), makaron z serem białym 350g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA</b> ), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt, <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: 2674.34 kcal; Energia: 7929.46 kJ; Białko ogółem: 95.38 g; białko zwierzęce: 38.94 g; białko roślinne: 35.54 g; Tłuszcz: 92.81 g; Węglowodany ogółem: 381.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.98 g; Sód: 1636.79 mg; Potas: 3574.71 mg; Wapń: 497.79 mg; Fosfor: 1225.87 mg; Błonnik pokarmowy: 23.54 g; suma cukrów prostych: 38.74 g; Woda: 842.56 g; Popiół: 11.62 g;		
<b>czwartek 2024-03-07</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 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), sałata 5g, pomidor 50g, OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 150g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa jarzynowa 350ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g, TALARKI GRYZANE, Indyk w sosie jogurtowym 100g/150g ( <b>MLEKO, PSZENICA</b> ), buraki 150g, <b>Podwieczorek:</b> jogurt "serduszek" 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 20g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 50g, sałata 5g, Twarożek z pietruszką 30g ( <b>MLEKO</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2951.22 kcal; Energia: 8518.34 kJ; Białko ogółem: 116.50 g; białko zwierzęce: 57.14 g; białko roślinne: 34.77 g; Tłuszcz: 78.51 g; Węglowodany ogółem: 466.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.06 g; Sód: 2319.78 mg; Potas: 5039.49 mg; Wapń: 760.22 mg; Fosfor: 1433.18 mg; Błonnik pokarmowy: 37.91 g; suma cukrów prostych: 80.44 g; Woda: 1438.42 g; Popiół: 18.12 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-03-07</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> ), pomidor 50g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G ( <b>GORCZYCA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 150g,	zupa jarzynowa 350ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 250g, TALARKI GRYCZANE, Indyk w sosie jogurtowym 100g/150g ( <b>MLEKO, PSZENICA</b> ), buraki 150g, <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> ), Twarożek z pietruszką 30g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 50g, sałata 5g, wędlina 20g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3143.88 kcal; Energia: 9404.56 kJ; Białko ogółem: 133.77 g; białko zwierzęce: 69.95 g; białko roślinne: 39.82 g; Tłuszcz: 82.66 g; Węglowodany ogółem: 494.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.03 g; Sód: 2291.69 mg; Potas: 5473.02 mg; Wapń: 861.97 mg; Fosfor: 1740.88 mg; Błonnik pokarmowy: 39.55 g; suma cukrów prostych: 84.45 g; Woda: 1539.94 g; Popiół: 21.01 g;		
<b>czwartek 2024-03-07</b> <b>Dieta: PODSTAWOWA 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 20g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ogórek zielony 50g, papryka czerwona 20g, ser żółty 30g ( <b>MLEKO</b> ), NUTELLA 1 SZT ( <b>MLEKO, ORZECHY, SOJA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 150g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa jarzynowa 350ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), TALARKI GRYCZANE, ziemniaki 250g, stek z indyka 110g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), buraki 150g, brokuły 100g, <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> ), paszтет drobiowy 50g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), pomidor 50g, sałata 5g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3727.03 kcal; Energia: 9151.54 kJ; Białko ogółem: 139.36 g; białko zwierzęce: 61.49 g; białko roślinne: 42.29 g; Tłuszcz: 118.47 g; Węglowodany ogółem: 556.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.25 g; Sód: 3024.48 mg; Potas: 5881.32 mg; Wapń: 1020.95 mg; Fosfor: 1876.23 mg; Błonnik pokarmowy: 42.52 g; suma cukrów prostych: 82.41 g; Woda: 1557.80 g; Popiół: 25.21 g;		
<b>czwartek 2024-03-07</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 kiszony 70g, NUTELLA 1 SZT ( <b>MLEKO, ORZECHY, SOJA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 150g,	zupa jarzynowa 350ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 250g, TALARKI GRYCZANE, Indyk w sosie jogurtowym 100g/150g ( <b>MLEKO, PSZENICA</b> ), buraki 150g, <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki 50g,	herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z pietruszką 50g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 70g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3227.57 kcal; Energia: 8588.78 kJ; Białko ogółem: 103.64 g; białko zwierzęce: 41.29 g; białko roślinne: 33.45 g; Tłuszcz: 102.58 g; Węglowodany ogółem: 494.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.33 g; Sód: 2020.32 mg; Potas: 4700.08 mg; Wapń: 345.79 mg; Fosfor: 1234.34 mg; Błonnik pokarmowy: 38.48 g; suma cukrów prostych: 77.06 g; Woda: 1116.00 g; Popiół: 15.11 g;		
<b>piątek 2024-03-08</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> kiwi 150g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 150g, ryba gotowana 100g ( <b>PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Brokuły 150g, zupa krupnik 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, Sos grecki z warzywami 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), <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: 2465.92 kcal; Energia: 8414.92 kJ; Białko ogółem: 94.60 g; białko zwierzęce: 52.76 g; białko roślinne: 33.74 g; Tłuszcz: 64.46 g; Węglowodany ogółem: 398.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.16 g; Sód: 2153.56 mg; Potas: 4522.36 mg; Wapń: 783.04 mg; Fosfor: 1374.77 mg; Błonnik pokarmowy: 26.67 g; suma cukrów prostych: 120.71 g; Woda: 1179.37 g; Popiół: 17.43 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZOW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-03-08</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> ), JOGURT OWOCOWY 1szt ( <b>MLEKO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> kiwi 150g ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 250g , ryba gotowana 100g ( <b>PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Brokuly 150g , zupa krupnik 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ), PRZEKAŚKA BOB SNAIL 1 SZT , Sos grecki z warzywami 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</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> ), wędlina 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 50g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2991.81 kcal; Energia: 9376.10 kJ; Białko ogółem: 103.15 g; białko zwierzęce: 51.67 g; białko roślinne: 39.68 g; Tłuszcz: 67.49 g; Węglowodany ogółem: 520.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.18 g; Sód: 1966.55 mg; Potas: 5091.59 mg; Wapń: 802.96 mg; Fosfor: 1462.77 mg; Błonnik pokarmowy: 36.30 g; suma cukrów prostych: 97.30 g; Woda: 1222.68 g; Popiół: 17.91 g;		
<b>piątek 2024-03-08</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> kiwi 150g ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 250g , ryba smażona 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, OWIES</b> ), zupa krupnik 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ), PRZEKAŚKA BOB SNAIL 1 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> ), 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: 3382.39 kcal; Energia: 10578.02 kJ; Białko ogółem: 104.90 g; białko zwierzęce: 53.59 g; białko roślinne: 38.74 g; Tłuszcz: 100.08 g; Węglowodany ogółem: 543.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.24 g; Sód: 2333.07 mg; Potas: 4559.64 mg; Wapń: 966.80 mg; Fosfor: 1538.53 mg; Błonnik pokarmowy: 36.10 g; suma cukrów prostych: 76.28 g; Woda: 1149.35 g; Popiół: 18.97 g;		
<b>piątek 2024-03-08</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 150g , ryba gotowana 100g ( <b>PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, OWIES</b> ), zupa krupnik 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , Sos grecki z warzywami 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ), <b>Podwieczorek:</b> jogurt "serduszko" 1 szt ( <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, SOJA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2293.06 kcal; Energia: 8034.48 kJ; Białko ogółem: 102.06 g; białko zwierzęce: 66.42 g; białko roślinne: 27.54 g; Tłuszcz: 78.10 g; Węglowodany ogółem: 322.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.24 g; Sód: 2261.97 mg; Potas: 4306.98 mg; Wapń: 722.45 mg; Fosfor: 1472.82 mg; Błonnik pokarmowy: 31.00 g; suma cukrów prostych: 62.30 g; Woda: 1255.38 g; Popiół: 17.36 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZOW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-03-09</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 70g ( <b>MLEKO, 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 150g ,	zupa dyniowa 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), Klops duszony w sosie pietruszkowym 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), KULKI KOKOSOWE DOBRA KALORIA 24G , ziemniaki 250g , cukinia gotowana w ziołach prowansalskich 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŚMIETANKA</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Pianka jogurtowa z brzoskwiniami 200g ( <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: 2013.13 kcal; Energia: 6715.73 kJ; Białko ogółem: 84.65 g; białko zwierzęce: 46.05 g; białko roślinne: 26.39 g; Tłuszcz: 69.00 g; Węglowodany ogółem: 282.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.93 g; Sód: 1974.13 mg; Potas: 3778.52 mg; Wapń: 348.83 mg; Fosfor: 1264.35 mg; Błonnik pokarmowy: 28.84 g; suma cukrów prostych: 29.47 g; Woda: 979.72 g; Popiół: 13.13 g;		
<b>niedziela 2024-03-10</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, 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> Mandarynka 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> ), mix warzyw wiosenny (9skl) 150g , sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , MILCH REIS 1 SZT ( <b>MLEKO</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Ciasto drożdżowe z posypką 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECZ 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: 3113.88 kcal; Energia: 11207.00 kJ; Białko ogółem: 136.99 g; białko zwierzęce: 93.39 g; białko roślinne: 29.61 g; Tłuszcz: 115.28 g; Węglowodany ogółem: 401.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.64 g; Sód: 2850.19 mg; Potas: 3684.42 mg; Wapń: 496.00 mg; Fosfor: 1683.95 mg; Błonnik pokarmowy: 21.57 g; suma cukrów prostych: 115.14 g; Woda: 1070.91 g; Popiół: 17.37 g;		
<b>niedziela 2024-03-10</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 , Palki z kurczaka gotowane 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), mix warzyw wiosenny (9skl) 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> ), sałata 20g , wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3153.57 kcal; Energia: 10611.50 kJ; Białko ogółem: 137.88 g; białko zwierzęce: 88.31 g; białko roślinne: 35.57 g; Tłuszcz: 118.82 g; Węglowodany ogółem: 411.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.61 g; Sód: 2813.83 mg; Potas: 4602.71 mg; Wapń: 598.48 mg; Fosfor: 1800.70 mg; Błonnik pokarmowy: 27.29 g; suma cukrów prostych: 78.20 g; Woda: 1308.21 g; Popiół: 20.03 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-03-10</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 Śniadanie:</b> Mandarynka 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> ), mix warzyw wiosenny (9skl) 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, pasztet 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 2024-03-10</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 Śniadanie:</b> Mandarynka 150g,	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> ), mix warzyw wiosenny (9skl) 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;		

Dietetyk

.....

*[Faint, illegible text and a blue signature scribble]*