Jadłospisy dla oddziałów DRIEG

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-21	**Dieta: DDM CHOR**	
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 20g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor 50g , OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (***MLEKO, GLUTEN***), **II Śniadanie:** banan 150g ,	kompot 250ml (***S02***), Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , pulpet w sosie pomidorowym 100g (***JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), marchewka gotowana 120g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), TALARKI GRYCZANE , **Podwieczorek:** jogurt pitny "łaciate" 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	wędlina 20g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), pomidor 50g , herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), serek kanapkowy 30g (***MLEKO***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: 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;		
czwartek 2024-03-21	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor 50g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (***GORCZYCA***), **II Śniadanie:** banan 150g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), ziemniaki 250g , pulpet z indyka w sosie pomidorowym 100g (***JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), Marchewka gotowana 150g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), TALARKI GRYCZANE , **Podwieczorek:** jogurt pitny "łaciate" 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	wędlina 50g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), pomidor 50g , herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: 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;		
czwartek 2024-03-21	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor 50g , NUTELLA 1 SZT (***MLEKO, ORZECHY , SOJA***), **II Śniadanie:** banan 150g ,	kompot 250ml (***S02***), Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ryż brązowy 200g , pulpet z indyka w sosie pomidorowym 100g (***JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), marchewka gotowana 150g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), TALARKI GRYCZANE , **Podwieczorek:** jogurt pitny "łaciate" 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	wędlina 30g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), ogórek zielony 50g , herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ser żółty 20g (***MLEKO***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: 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;		
czwartek 2024-03-21	**Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR**	
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor 70g , NUTELLA 1 SZT (***MLEKO, ORZECHY , SOJA***), **II Śniadanie:** banan 150g ,	kompot 250ml (***S02***), ryż brązowy 200g , pulpet z indyka w sosie pomidorowym 100g (***JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), marchewka gotowana 120g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), TALARKI GRYCZANE , Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), **Podwieczorek:** jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	wędlina drobiowa 20g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), ogórek zielony 70g , herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), serek kanapkowy 30g (***MLEKO***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3030.74 kcal; Energia: 7954.31 kJ; Białko ogółem: 106.00 g; białko zwierzęce: 45.79 g; białko roślinne: 29.92 g; Tłuszcz: 93.91 g; Węglowodany ogółem: 466.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.13 g; Sód: 2227.70 mg; Potas: 3357.14 mg; Wapń: 502.51 mg; Fosfor: 1392.26 mg; Błonnik pokarmowy: 41.79 g; suma cukrów prostych: 51.24 g; Woda: 874.11 g; Popiół: 14.68 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-22	**Dieta: DDM CHOR**	
napój mleczny Puchatek 250ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 20g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka maślana 1szt (80g) (***JAJA, PSZENICA, SEZAM***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), dżem 25g , twaróg 30g (***MLEKO***), jogurt owocowy 1szt (***MLEKO***), **II Śniadanie:** melon 150g ,	MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , kompot 250ml (***S02***), kartoflany krem z majerankiem 350ml , ryba gotowana 100g (***PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , szpinak liściasty 120g , sos dietetyczny 100ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 40g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 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;		
piątek 2024-03-22	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
napój mleczny Puchatek 250ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 60g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka maślana 1szt (80g) (***JAJA, PSZENICA, SEZAM***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), miód 25g (***ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM***), twaróg 30g (***MLEKO***), jogurt owocowy 1szt (***MLEKO***), **II Śniadanie:** melon 150g ,	kartoflany krem z majerankiem 350ml , kompot 250ml (***S02***), szpinak liściasty 150g , ryba gotowana 100g (***PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , PRZEKĄSKA BOB SNAIL 1 SZT , sos dietetyczny 100ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), **Podwieczorek:** Serek homogenizowany naturalny 150g (***MLEKO***),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: 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;		
piątek 2024-03-22	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
napój mleczny Puchatek 250ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 60g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka maślana 1szt (80g) (***JAJA, PSZENICA, SEZAM***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), miód 1x25g (***ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM***), twaróg 30g (***MLEKO***), OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (***MLEKO, GLUTEN***), **II Śniadanie:** melon 150g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa żurek 350ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ***), ryba smażona 100g (***JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), szpinak liściasty 100g , ziemniaki 250g , surówka z kapusty kiszonej 100g , PRZEKĄSKA BOB SNAIL 1 SZT , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ser topiony trójkąt 1 szt , papryka czerwona 50g , wędlina 30g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: 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;		
piątek 2024-03-22	**Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR**	
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (***MLEKO***), pomidor 70g , wędlina 20g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (***GORCZYCA***), **II Śniadanie:** melon 150g ,	MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , kartoflany krem z majerankiem 350ml , kompot 250ml (***S02***), ryba gotowana 100g (***PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), szpinak liściasty 150g , sos dietetyczny 100ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany naturalny 150g (***MLEKO***),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), wędlina drobiowa 50g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), papryka czerwona 70g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: 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;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-03-23	**Dieta: DDM CHOR**	
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA***), pieczywo razowe 20g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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 150 g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa makaronowa 350ml (***GLUTEN, JAJA, 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: 2576.91 kcal; Energia: 8318.61 kJ; Białko ogółem: 110.18 g; białko zwierzęce: 66.66 g; białko roślinne: 35.13 g; Tłuszcz: 72.75 g; Węglowodany ogółem: 389.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.34 g; Sód: 2432.58 mg; Potas: 4523.34 mg; Wapń: 811.37 mg; Fosfor: 1596.60 mg; Błonnik pokarmowy: 28.14 g; suma cukrów prostych: 105.60 g; Woda: 1420.00 g; Popiół: 17.58 g;		
sobota 2024-03-23	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA***), 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 150 g ,	zupa makaronowa 350ml (***GLUTEN, JAJA, 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, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2750.88 kcal; Energia: 8652.16 kJ; Białko ogółem: 122.61 g; białko zwierzęce: 72.67 g; białko roślinne: 40.14 g; Tłuszcz: 71.97 g; Węglowodany ogółem: 427.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.14 g; Sód: 2392.53 mg; Potas: 4789.91 mg; Wapń: 831.90 mg; Fosfor: 1791.32 mg; Błonnik pokarmowy: 30.18 g; suma cukrów prostych: 107.70 g; Woda: 1468.64 g; Popiół: 19.55 g;		
sobota 2024-03-23	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA***), 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 150 g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, 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 kiszonego 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, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ONS (***MLEKO, SOJA***), ser żółty 30g (***MLEKO***),
Wartości odżywcze: Energia: 3924.28 kcal; Energia: 11426.26 kJ; Białko ogółem: 113.60 g; białko zwierzęce: 50.58 g; białko roślinne: 44.85 g; Tłuszcz: 177.29 g; Węglowodany ogółem: 486.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 78.26 g; Sód: 2708.56 mg; Potas: 4431.50 mg; Wapń: 1125.74 mg; Fosfor: 1645.74 mg; Błonnik pokarmowy: 50.88 g; suma cukrów prostych: 93.39 g; Woda: 1202.84 g; Popiół: 19.80 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-03-23	**Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR**	
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), pasta z białek 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), pomidor 50g , PASTA WARZYWNA ŁOWICZ 80G (***MLEKO, GLUTEN, JAJA***), **II Śniadanie:** jabłko 150 g ,	zupa makaronowa 350ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), 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 kiszonego 120g (***GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM***), **Podwieczorek:** jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	wędlina drobiowa 40g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), ogórek zielony 50g , herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3073.95 kcal; Energia: 8925.03 kJ; Białko ogółem: 85.75 g; białko zwierzęce: 34.61 g; białko roślinne: 31.75 g; Tłuszcz: 141.60 g; Węglowodany ogółem: 375.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 63.90 g; Sód: 2065.77 mg; Potas: 3747.28 mg; Wapń: 471.56 mg; Fosfor: 1168.34 mg; Błonnik pokarmowy: 47.82 g; suma cukrów prostych: 59.43 g; Woda: 776.29 g; Popiół: 13.84 g;		
niedziela 2024-03-24	**Dieta: DDM CHOR**	
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pieczywo razowe 20g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pomidor 50g , Pasta twarogowa z koperkiem 50g (***MLEKO***), chrupki kukurydziane (***ORZ. LASKO, ŻYTO***), **II Śniadanie:** banan 150g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa rosół z makaronem 350ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 150g , Pałki z kurczaka gotowane 200g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), buraki 150g , sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , MILCH REIS 1 SZT (***MLEKO***), **Podwieczorek:** Ciasto marchewkowe niskoC 80g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM***),	wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3153.93 kcal; Energia: 11349.27 kJ; Białko ogółem: 143.12 g; białko zwierzęce: 97.01 g; białko roślinne: 32.11 g; Tłuszcz: 117.38 g; Węglowodany ogółem: 405.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.07 g; Sód: 2988.04 mg; Potas: 4748.95 mg; Wapń: 605.05 mg; Fosfor: 1803.63 mg; Błonnik pokarmowy: 25.77 g; suma cukrów prostych: 107.82 g; Woda: 1303.85 g; Popiół: 20.02 g;		
niedziela 2024-03-24	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pomidor 50g , Pasta twarogowa z koperkiem 70g (***MLEKO***), KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G , **II Śniadanie:** banan 150g ,	zupa rosół z makaronem 350ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), ziemniaki 250g , Pałki z kurczaka gotowane 200g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), buraki 150g , sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , MILCH REIS 1 SZT (***MLEKO***), **Podwieczorek:** Ciasto marchewkowe niskoC 80g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM***),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pomidor 50g , wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3248.98 kcal; Energia: 11089.48 kJ; Białko ogółem: 147.54 g; białko zwierzęce: 94.75 g; białko roślinne: 38.79 g; Tłuszcz: 109.24 g; Węglowodany ogółem: 449.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.02 g; Sód: 2920.11 mg; Potas: 5460.32 mg; Wapń: 654.64 mg; Fosfor: 1923.91 mg; Błonnik pokarmowy: 30.38 g; suma cukrów prostych: 99.09 g; Woda: 1477.45 g; Popiół: 21.46 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-03-24	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), kiełbaska drobiowa z ketchupem 60g (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA, ŁUBIN***), sałata 5g , papryka czerwona 50g , KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G , **II Śniadanie:** banan 150g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa rosół z makaronem 350ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , Pałki z kurczaka pieczone 200g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), kapusta czerwona 150g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), MILCH REIS 1 SZT (***MLEKO***), **Podwieczorek:** Ciasto marchewkowe niskoC 80g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM***),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ogórek kiszony 50g , pasztet drobiowy 50g (***JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3326.77 kcal; Energia: 10855.66 kJ; Białko ogółem: 138.68 g; białko zwierzęce: 79.71 g; białko roślinne: 39.87 g; Tłuszcz: 123.90 g; Węglowodany ogółem: 447.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.17 g; Sód: 3335.31 mg; Potas: 5395.38 mg; Wapń: 668.93 mg; Fosfor: 1875.00 mg; Błonnik pokarmowy: 33.25 g; suma cukrów prostych: 87.39 g; Woda: 1467.11 g; Popiół: 23.48 g;		
niedziela 2024-03-24	**Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR**	
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), wędlina drobiowa 40g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), ogórek zielony 70g , KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G , **II Śniadanie:** banan 1 szt ,	zupa rosół z makaronem 350ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), ziemniaki 150g , Pałki z kurczaka gotowane 200g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), buraki 150g , MILCH REIS 1 SZT (***MLEKO***), **Podwieczorek:** jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), wędlina 40g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), papryka czerwona 70g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 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;		
poniedziałek 2024-03-25	**Dieta: DDM CHOR**	
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 20g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), sałata 5g , pomidor 45g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (***GORCZYCA***), **II Śniadanie:** pomarańcza 150g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa jarzynowa dietetyczna 350ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 200g , indyk w sosie własnym 110/100ml , szpinak duszony 120g , CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , **Podwieczorek:** wafelek 1 szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM***),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 40g (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: 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;		
poniedziałek 2024-03-25	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
zupa mleczna z makaronem razowym 300ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA***), pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), sałata 5g , pomidor 45g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (***GORCZYCA***), **II Śniadanie:** pomarańcza 150g ,	zupa jarzynowa dietetyczna 350ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), ziemniaki 250g , indyk w sosie własnym 110/100ml , szpinak duszony 150g , CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , **Podwieczorek:** wafelek 1 szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM***),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: 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;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-03-25	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
zupa mleczna z makaronem razowym 300ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA***), pieczywo mieszane 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), serek fromage 70g (***MLEKO***), sałata 5g , pomidor 45g , KABANOSY TARCZYŃSKI 1 SZT (***MLEKO, ORZECHY , SELER, SOJA, GORCZYCA***), **II Śniadanie:** pomarańcza 150g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa z ciecierzycy czerwonej 350ml , naleśniki z serem i dżemem 300g (2 szt) (***MLEKO, GLUTEN, S02***), CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , **Podwieczorek:** wafelek 1 szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM***),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), papryka czerwona 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: 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;		
poniedziałek 2024-03-25	**Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR**	
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), bułka grahamka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina drobiowa 50g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor 70g , Humus z soczewicy 50g (***SOJA, GORCZYCA, OWIES***), **II Śniadanie:** pomarańcza 150g ,	zupa jarzynowa dietetyczna 350ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), kasza jęczmienna 200g (***JĘCZMIEŃ***), indyk w sosie własnym 110/100ml , szpinak duszony 120g , MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , **Podwieczorek:** Herbatniki 50g ,	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), papryka czerwona 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: 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;		
wtorek 2024-03-26	**Dieta: DDM CHOR**	
napój mleczny Puchatek 250ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 20g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka maślana 1szt (80g) (***JAJA, PSZENICA, SEZAM***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), dżem 25g , twaróg 30g (***MLEKO***), jogurt owocowy 1 szt (***MLEKO***), **II Śniadanie:** banan 150g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , sos z tymiankiem 100ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), szynka wp gotowana 100g (***PISTACJE***), ziemniaki 250g , marchewka gotowana 120g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), **Podwieczorek:** drożdżówka z budyniem 1szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO***),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 40g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 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;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-03-26	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
napój mleczny Puchatek 250ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 60g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka maślana 1szt (80g) (***JAJA, PSZENICA, SEZAM***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), dżem 25g , twaróg 30g (***MLEKO***), SKYR OWOCOWY 1 SZT (***MLEKO***), **II Śniadanie:** banan 150g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), DESER II ŚN JABŁKO + RYŻ 1 SZT , sos z tymiankiem 100ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), szynka wp gotowana 100g (***PISTACJE***), ziemniaki 250g , Marchewka gotowana 150g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), **Podwieczorek:** drożdżówka z budyniem 1szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO***),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: 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;		
wtorek 2024-03-26	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
napój mleczny Puchatek 250ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 60g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka maślana 1szt (80g) (***JAJA, PSZENICA, SEZAM***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), miód 1x25g (***ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM***), twaróg 30g (***MLEKO***), NUTELLA 1 SZT (***MLEKO, ORZECHY , SOJA***), **II Śniadanie:** banan 150g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), CHIPSY Z BURAKA 1 SZT , kotlet schabowy 100g (***JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO***), Marchewka z groszkiem 150g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , **Podwieczorek:** drożdżówka z budyniem 1szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO***),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ser żółty 30g (***MLEKO***), papryka czerwona 50g , wędlina 20g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: 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;		
wtorek 2024-03-26	**Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR**	
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (***MLEKO***), pomidor 70g , SKYR NATURALNY 1SZT (***MLEKO***), **II Śniadanie:** banan 150g ,	kompot 250ml (***S02***), ziemniaki 150g , zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), DESER II ŚN JABŁKO + RYŻ 1 SZT , kotlet schabowy 100g (***JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO***), Marchewka z groszkiem 150g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany naturalny 150g (***MLEKO***),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), wędlina drobiowa 20g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), papryka czerwona 70g , serek śmietankowy z ziołami 30g (***MLEKO, SOJA***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: 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;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-03-27	**Dieta: DDM CHOR**	
gorące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g (***MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR***), pieczywo razowe 20g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), sałata 5g , pomidor 45g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , **II Śniadanie:** jabłko 150 g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa pomidorowa z makaronem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 200g , indyk gotowany 100g (***SELER***), cukinia puree 120g (***SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŚMIETANKA***), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt , **Podwieczorek:** galaretka owocowa 150g (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 40g (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: 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;		
środa 2024-03-27	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
gorące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g (***MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR***), pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), sałata 5g , pomidor 45g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , **II Śniadanie:** jabłko 150 g ,	zupa pomidorowa z makaronem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), ziemniaki 250g , indyk gotowany 100g (***SELER***), cukinia puree 150g (***SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŚMIETANKA***), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt , **Podwieczorek:** galaretka owocowa 150g (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: 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;		
środa 2024-03-27	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
gorące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g (***MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR***), pieczywo mieszane 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), sałata 5g , pomidor 45g , PASTA RYBNA LISNER 80G (***MLEKO, GLUTEN, SKORUPIAKI, SOJA***), **II Śniadanie:** jabłko 150 g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa pomidorowa z makaronem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), stek z indyka 110g (***SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), mix warzyw wiosenny (9skł) 150g , MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt , ziemniaki 250g , **Podwieczorek:** galaretka owocowa 150g (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), serek fromage 50g (***MLEKO***), papryka czerwona 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: 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;		
środa 2024-03-27	**Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR**	
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), bułka grahamka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina drobiowa 50g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor 70g , OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (***MLEKO, GLUTEN***), **II Śniadanie:** jabłko 150 g ,	zupa pomidorowa z makaronem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), ziemniaki 250g , indyk gotowany 100g (***SELER***), mix warzyw wiosenny (9skł) 120g , MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt , **Podwieczorek:** galaretka owocowa 150g (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), papryka czerwona 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: 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;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-28	**Dieta: DDM CHOR**	
napój mleczny Puchatek 250ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 20g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pomidor 50g , Pasta twarogowa z koperkiem 50g (***MLEKO***), OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (***MLEKO, GLUTEN***), **II Śniadanie:** kiwi 150g ,	kompot 250ml (***S02***), ziemniaki 200g , Filet z kurczaka gotowany w sosie z rozmarynem 110g , dynia puree 120g , Zupa cukiniowa 350ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), TALARKI GRYCZANE1 SZT , **Podwieczorek:** jogurt "serduszko" 1 szt (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 40g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2623.32 kcal; Energia: 7507.67 kJ; Białko ogółem: 106.53 g; białko zwierzęce: 53.23 g; białko roślinne: 28.70 g; Tłuszcz: 62.80 g; Węglowodany ogółem: 423.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.01 g; Sód: 2098.92 mg; Potas: 4428.13 mg; Wapń: 525.54 mg; Fosfor: 1393.14 mg; Błonnik pokarmowy: 30.52 g; suma cukrów prostych: 68.78 g; Woda: 1033.73 g; Popiół: 16.26 g;		
czwartek 2024-03-28	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
napój mleczny Puchatek 250ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 80g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka 50g**L (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (***MLEKO***), pomidor 50g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (***GORCZYCA***), **II Śniadanie:** kiwi 150g ,	kompot 250ml (***S02***), ziemniaki 250g , Filet z kurczaka gotowany w sosie z rozmarynem 110g , dynia puree 150g , Zupa cukiniowa 350ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), TALARKI GRYCZANE1 SZT , **Podwieczorek:** jogurt "serduszko" 1 szt (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3036.81 kcal; Energia: 8914.60 kJ; Białko ogółem: 127.95 g; białko zwierzęce: 70.50 g; białko roślinne: 34.85 g; Tłuszcz: 74.37 g; Węglowodany ogółem: 486.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.18 g; Sód: 2003.95 mg; Potas: 5209.46 mg; Wapń: 664.01 mg; Fosfor: 1669.54 mg; Błonnik pokarmowy: 34.04 g; suma cukrów prostych: 72.32 g; Woda: 1227.66 g; Popiół: 17.86 g;		
czwartek 2024-03-28	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
napój mleczny Puchatek 250ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 80g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka 50g**L (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasztet drobiowy 50g (***JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA***), pomidor 50g , NUTELLA 1 SZT (***MLEKO, ORZECHY , SOJA***), **II Śniadanie:** kiwi 150g ,	kompot 250ml (***S02***), ziemniaki 200g , gulasz drobiowy 150g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), brukselka 150g (***JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, ŚMIETANKA***), Zupa cukiniowa 350ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), TALARKI GRYCZANE1 SZT , kasza jęczmienna 200g (***JĘCZMIEŃ***), **Podwieczorek:** jogurt "serduszko" 1 szt (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ser żółty 30g (***MLEKO***), papryka czerwona 50g , wędlina 20g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 4011.38 kcal; Energia: 10221.03 kJ; Białko ogółem: 121.65 g; białko zwierzęce: 39.83 g; białko roślinne: 47.64 g; Tłuszcz: 128.88 g; Węglowodany ogółem: 626.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.20 g; Sód: 2326.02 mg; Potas: 5476.00 mg; Wapń: 885.96 mg; Fosfor: 1709.69 mg; Błonnik pokarmowy: 48.05 g; suma cukrów prostych: 71.19 g; Woda: 1178.23 g; Popiół: 21.41 g;		
czwartek 2024-03-28	**Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR**	
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (***MLEKO***), pomidor 70g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (***GORCZYCA***), **II Śniadanie:** kiwi 150g ,	kompot 250ml (***S02***), ziemniaki 200g , Filet z kurczaka gotowany w sosie z rozmarynem 110g , dynia puree 120g , Zupa cukiniowa 350ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), TALARKI GRYCZANE1 SZT , **Podwieczorek:** jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), wędlina drobiowa 20g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), papryka czerwona 70g , serek śmietankowy z ziołami 30g (***MLEKO, SOJA***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2442.62 kcal; Energia: 7501.36 kJ; Białko ogółem: 116.95 g; białko zwierzęce: 69.13 g; białko roślinne: 25.22 g; Tłuszcz: 70.68 g; Węglowodany ogółem: 354.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.12 g; Sód: 1857.35 mg; Potas: 4525.06 mg; Wapń: 590.38 mg; Fosfor: 1547.22 mg; Błonnik pokarmowy: 33.59 g; suma cukrów prostych: 36.64 g; Woda: 1110.39 g; Popiół: 15.55 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-29	**Dieta: DDM CHOR**	
napój mleczny Puchatek 250ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 20g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka maślana 1szt (80g) (***JAJA, PSZENICA, SEZAM***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), dżem 25g , twaróg 30g (***MLEKO***), jogurt owocowy 1szt (***MLEKO***), **II Śniadanie:** jabłko 150g ,	MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , kompot 250ml (***S02***), zupa ryżowa 350ml (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ryba gotowana 100g (***PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 120g (***SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , **Podwieczorek:** Herbatniki 50g ,	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasta z białek 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2877.55 kcal; Energia: 9962.75 kJ; Białko ogółem: 98.20 g; białko zwierzęce: 53.34 g; białko roślinne: 36.76 g; Tłuszcz: 83.21 g; Węglowodany ogółem: 452.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.88 g; Sód: 2354.03 mg; Potas: 3984.07 mg; Wapń: 560.97 mg; Fosfor: 1267.12 mg; Błonnik pokarmowy: 28.13 g; suma cukrów prostych: 162.69 g; Woda: 1085.88 g; Popiół: 15.50 g;		
piątek 2024-03-29	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
napój mleczny Puchatek 250ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 60g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka maślana 1szt (80g) (***JAJA, PSZENICA, SEZAM***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), dżem 25g , miód 25g (***ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM***), twaróg 30g (***MLEKO***), jogurt owocowy 1szt (***MLEKO***), **II Śniadanie:** jabłko 150g ,	zupa ryżowa 350ml (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 150g (***SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), ryba gotowana 100g (***PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , PRZEKĄSKA BOB SNAIL 1 SZT , sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , **Podwieczorek:** Herbatniki 50g ,	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasta z białek 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3296.05 kcal; Energia: 10574.24 kJ; Białko ogółem: 104.13 g; białko zwierzęce: 52.25 g; białko roślinne: 40.09 g; Tłuszcz: 86.10 g; Węglowodany ogółem: 549.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.88 g; Sód: 2157.61 mg; Potas: 3940.05 mg; Wapń: 577.22 mg; Fosfor: 1277.56 mg; Błonnik pokarmowy: 35.70 g; suma cukrów prostych: 138.59 g; Woda: 1019.72 g; Popiół: 14.75 g;		
piątek 2024-03-29	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
napój mleczny Puchatek 250ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 60g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka maślana 1szt (80g) (***JAJA, PSZENICA, SEZAM***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), miód 1x25g (***ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM***), twaróg 30g (***MLEKO***), OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (***MLEKO, GLUTEN***), **II Śniadanie:** jabłko 150g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa ryżowa z brukselką 350ml (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ryba smażona 100g (***JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 150g (***SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), ziemniaki 250g , surówka z kapusty kiszonej 100g , PRZEKĄSKA BOB SNAIL 1 SZT , **Podwieczorek:** Herbatniki 50g ,	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta jajeczna 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), papryka czerwona 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3705.98 kcal; Energia: 11928.29 kJ; Białko ogółem: 104.11 g; białko zwierzęce: 44.95 g; białko roślinne: 45.36 g; Tłuszcz: 117.34 g; Węglowodany ogółem: 587.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.15 g; Sód: 2524.91 mg; Potas: 4115.09 mg; Wapń: 524.25 mg; Fosfor: 1244.29 mg; Błonnik pokarmowy: 40.99 g; suma cukrów prostych: 121.91 g; Woda: 1085.58 g; Popiół: 16.86 g;		
piątek 2024-03-29	**Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR**	
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (***MLEKO***), pomidor 70g , wędlina 20g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (***GORCZYCA***), **II Śniadanie:** jabłko 150g ,	MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , zupa ryżowa 350ml (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), ryba gotowana 100g (***PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 120g (***SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , **Podwieczorek:** Herbatniki 50g ,	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), pasta z białek 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), papryka czerwona 70g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2292.55 kcal; Energia: 7810.12 kJ; Białko ogółem: 100.65 g; białko zwierzęce: 66.13 g; białko roślinne: 26.42 g; Tłuszcz: 78.82 g; Węglowodany ogółem: 314.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.71 g; Sód: 1992.47 mg; Potas: 2504.63 mg; Wapń: 423.26 mg; Fosfor: 1164.00 mg; Błonnik pokarmowy: 27.38 g; suma cukrów prostych: 99.86 g; Woda: 869.22 g; Popiół: 11.81 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-03-30	**Dieta: DDM CHOR**	
napój mleczny Puchatek 250ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 20g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka 50g**L (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 40g (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , **II Śniadanie:** owoc 150g ,	MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , kompot 250ml (***S02***), zupa barszcz z ziemniakami 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), ziemniaki 250g , Klops duszony w sosie własnym 100/100g (***JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), szpinak duszony 120g , **Podwieczorek:** jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 40g (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), sałata 5g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2199.13 kcal; Energia: 7694.75 kJ; Białko ogółem: 72.71 g; białko zwierzęce: 42.49 g; białko roślinne: 31.42 g; Tłuszcz: 58.34 g; Węglowodany ogółem: 365.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.59 g; Sód: 2097.67 mg; Potas: 4110.62 mg; Wapń: 477.51 mg; Fosfor: 1155.98 mg; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; suma cukrów prostych: 98.11 g; Woda: 1070.98 g; Popiół: 15.09 g;		
sobota 2024-03-30	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
napój mleczny Puchatek 250ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g**L (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , **II Śniadanie:** owoc 150g ,	MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , zupa barszcz z ziemniakami 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), kompot 250ml (***S02***), ziemniaki 250g , szpinak duszony 150g , Klops duszony w sosie własnym 100/100g (***JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), **Podwieczorek:** jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), sałata , pomidor 45g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2343.06 kcal; Energia: 8102.27 kJ; Białko ogółem: 86.08 g; białko zwierzęce: 47.59 g; białko roślinne: 36.89 g; Tłuszcz: 53.10 g; Węglowodany ogółem: 405.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.83 g; Sód: 2025.54 mg; Potas: 4639.64 mg; Wapń: 486.60 mg; Fosfor: 1394.11 mg; Błonnik pokarmowy: 28.23 g; suma cukrów prostych: 100.21 g; Woda: 1155.98 g; Popiół: 18.59 g;		
sobota 2024-03-30	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
napój mleczny Puchatek 250ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g**L (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ser topiony trójkąt 2 szt , ogórek zielony 50g , PASTA WARZYWNA ŁOWICZ 80G (***MLEKO, GLUTEN, JAJA***), wędlina 30g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), **II Śniadanie:** owoc 150g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa barszcz z ziemniakami 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), kotlet mielony smażony 110g (***JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), KULKI KOKOSOWE DOBRA KALORIA 24G , surówka z białej kapusty z porem 150g , ziemniaki 250g , **Podwieczorek:** jogurt owocowy 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ser żółty 50g (***MLEKO***), sałata 5g , pomidor 45g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2628.12 kcal; Energia: 9133.84 kJ; Białko ogółem: 92.98 g; białko zwierzęce: 56.52 g; białko roślinne: 36.62 g; Tłuszcz: 87.42 g; Węglowodany ogółem: 391.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.37 g; Sód: 2380.74 mg; Potas: 4355.54 mg; Wapń: 1048.11 mg; Fosfor: 1763.74 mg; Błonnik pokarmowy: 31.30 g; suma cukrów prostych: 76.09 g; Woda: 1098.04 g; Popiół: 18.95 g;		
sobota 2024-03-30	**Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR**	
herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g**L (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor 50g , PASTA WARZYWNA ŁOWICZ 80G (***MLEKO, GLUTEN, JAJA***), **II Śniadanie:** owoc 150g ,	zupa barszcz z ziemniakami 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), kompot 250ml (***S02***), ziemniaki 250g , KULKI KOKOSOWE DOBRA KALORIA 24G , Klops duszony w sosie własnym 100/100g (***JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), szpinak duszony 120g , **Podwieczorek:** jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 40g (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1975.71 kcal; Energia: 7109.43 kJ; Białko ogółem: 80.48 g; białko zwierzęce: 43.21 g; białko roślinne: 33.28 g; Tłuszcz: 58.36 g; Węglowodany ogółem: 304.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.60 g; Sód: 2099.12 mg; Potas: 4253.43 mg; Wapń: 417.04 mg; Fosfor: 1306.09 mg; Błonnik pokarmowy: 33.54 g; suma cukrów prostych: 40.51 g; Woda: 1076.94 g; Popiół: 16.80 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-03-31	**Dieta: DDM CHOR**	
zupa mleczna z zacierką 300ml (***MLEKO, JAJA, PSZENICA***), pieczywo razowe 20g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 40g (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), jajko gotowane 1/2szt (***JAJA***), sałata 5g , pomidor 50g , chrupki kukurydziane (***ORZ. LASKO, ŻYTO***), **II Śniadanie:** owoc 150g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa rosół z makaronem 350ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 150g , Schab pieczony 80g (***GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), marchewka gotowana 100g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), sos pieczeniowy 100ml (***GLUTEN, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, SEZAM***), MILCH REIS 1 SZT (***MLEKO***), **Podwieczorek:** babka drożdżowa niskoC 100g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ***),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), sałatka jarzynowa 80g (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), wędlina 30g - 2 plasterki (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2872.24 kcal; Energia: 10301.40 kJ; Białko ogółem: 105.93 g; białko zwierzęce: 68.79 g; białko roślinne: 34.86 g; Tłuszcz: 105.87 g; Węglowodany ogółem: 402.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.75 g; Sód: 2364.59 mg; Potas: 3676.20 mg; Wapń: 525.11 mg; Fosfor: 1397.16 mg; Błonnik pokarmowy: 28.73 g; suma cukrów prostych: 88.73 g; Woda: 1150.31 g; Popiół: 14.98 g;		
niedziela 2024-03-31	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
zupa mleczna z zacierką 300ml (***MLEKO, JAJA, PSZENICA***), pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), jajko gotowane 1/2szt (***JAJA***), sałata 5g , pomidor 50g , KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G , **II Śniadanie:** owoc 150g ,	MILCH REIS 1 SZT (***MLEKO***), zupa rosół z makaronem 350ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), ziemniaki 250g , schab duszony 100g (***GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), sos dietetyczny 100ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Marchewka gotowana 150g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), **Podwieczorek:** babka drożdżowa niskoC 100g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ***),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), sałatka jarzynowa 80g (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), wędlina 30g - 2 plasterki (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2944.70 kcal; Energia: 10690.24 kJ; Białko ogółem: 113.05 g; białko zwierzęce: 68.24 g; białko roślinne: 41.12 g; Tłuszcz: 98.87 g; Węglowodany ogółem: 436.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.51 g; Sód: 2733.53 mg; Potas: 4882.35 mg; Wapń: 709.14 mg; Fosfor: 1699.64 mg; Błonnik pokarmowy: 35.66 g; suma cukrów prostych: 85.80 g; Woda: 1490.10 g; Popiół: 19.93 g;		
niedziela 2024-03-31	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
zupa mleczna z zacierką 300ml (***MLEKO, JAJA, PSZENICA***), pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), kiełbaska drobiowa z ketchupem 60g (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA, ŁUBIN***), jajko gotowane 1/2szt (***JAJA***), sałata 5g , pomidor 50g , KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G , **II Śniadanie:** owoc 150g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa rosół z makaronem 350ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kluski śląskie z dziurką 200g (8szt) (***JAJA***), Schab pieczony z sosem pieczeniowym 100g (***GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kapusta czerwona 150g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), sos pieczeniowy 100ml (***GLUTEN, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, SEZAM***), MILCH REIS 1 SZT (***MLEKO***), **Podwieczorek:** babka drożdżowa niskoC 100g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ***),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), sałatka jarzynowa 80g (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), wędlina 30g - 2 plasterki (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3121.10 kcal; Energia: 11582.08 kJ; Białko ogółem: 114.32 g; białko zwierzęce: 70.64 g; białko roślinne: 41.40 g; Tłuszcz: 114.03 g; Węglowodany ogółem: 440.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.70 g; Sód: 2502.86 mg; Potas: 4269.44 mg; Wapń: 757.36 mg; Fosfor: 1650.09 mg; Błonnik pokarmowy: 32.29 g; suma cukrów prostych: 82.86 g; Woda: 1364.47 g; Popiół: 18.72 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-03-31	**Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR**	
bułka grahamka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), jajko 1szt (***JAJA***), sałata 5g , wędlina 40g (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G , **II Śniadanie:** owoc 150g ,	kompot 250ml L gorzki , zupa rosół z makaronem 350ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 150g , Schab pieczony 80g (***GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kapusta czerwona 150g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), MILCH REIS 1 SZT (***MLEKO***), **Podwieczorek:** babka drożdżowa niskoC 100g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ***),	herbata bez cukru 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 20g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), sałatka jarzynowa 100g (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),
Wartości odżywcze: Energia: 2110.19 kcal; Energia: 7031.12 kJ; Białko ogółem: 90.67 g; białko zwierzęce: 56.92 g; białko roślinne: 30.75 g; Tłuszcz: 79.33 g; Węglowodany ogółem: 285.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.55 g; Sód: 1827.99 mg; Potas: 3289.94 mg; Wapń: 331.67 mg; Fosfor: 1141.57 mg; Błonnik pokarmowy: 26.09 g; suma cukrów prostych: 35.27 g; Woda: 1002.77 g; Popiół: 13.42 g;		

Dietetyk

.....

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone