Jadłospisy dla oddziałów dzieci

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-04-11	**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:** jabłko 150 g ,	kompot 250ml (***S02***), Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 200g , Schab duszony w ziołach 100g , marchewka z groszkiem 120g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), TALARKI GRYCZANE , **Podwieczorek:** drożdżówka z budyniem 1szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO***),	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: 3052.88 kcal; Energia: 9074.69 kJ; Białko ogółem: 124.90 g; białko zwierzęce: 63.16 g; białko roślinne: 35.74 g; Tłuszcz: 92.45 g; Węglowodany ogółem: 449.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.08 g; Sód: 2605.13 mg; Potas: 4186.08 mg; Wapń: 596.96 mg; Fosfor: 1483.22 mg; Błonnik pokarmowy: 36.62 g; suma cukrów prostych: 82.17 g; Woda: 1274.09 g; Popiół: 17.55 g;		
czwartek 2024-04-11	**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:** jabłko 150 g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), ziemniaki 250g , Schab duszony w ziołach 100g , Marchewka gotowana 150g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), TALARKI GRYCZANE , **Podwieczorek:** drożdżówka z budyniem 1szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO***),	wędlina 20g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), pomidor 50g , herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), serek kanapkowy 30g (***MLEKO***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3307.04 kcal; Energia: 9905.11 kJ; Białko ogółem: 141.13 g; białko zwierzęce: 76.46 g; białko roślinne: 40.67 g; Tłuszcz: 100.48 g; Węglowodany ogółem: 485.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.48 g; Sód: 2605.49 mg; Potas: 4605.70 mg; Wapń: 713.28 mg; Fosfor: 1693.54 mg; Błonnik pokarmowy: 40.00 g; suma cukrów prostych: 86.75 g; Woda: 1422.48 g; Popiół: 18.83 g;		
czwartek 2024-04-11	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasztet drobiowy 1 szt , pomidor 50g , NUTELLA 1 SZT (***MLEKO, ORZECHY , SOJA***), **II Śniadanie:** jabłko 150 g ,	kompot 250ml (***S02***), Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ryż brązowy 200g , Schab pieczony z sosem pieczeniowym 100g (***GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Marchewka z groszkiem 150g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), TALARKI GRYCZANE , **Podwieczorek:** drożdżówka z budyniem 1szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO***),	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: 4000.66 kcal; Energia: 10768.87 kJ; Białko ogółem: 140.90 g; białko zwierzęce: 70.33 g; białko roślinne: 43.62 g; Tłuszcz: 144.18 g; Węglowodany ogółem: 564.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.75 g; Sód: 3243.93 mg; Potas: 3371.60 mg; Wapń: 894.05 mg; Fosfor: 1786.01 mg; Błonnik pokarmowy: 45.30 g; suma cukrów prostych: 84.79 g; Woda: 1099.15 g; Popiół: 18.07 g;		
czwartek 2024-04-11	**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:** jabłko 150 g ,	kompot 250ml (***S02***), ryż brązowy 200g , Schab duszony w ziołach 100g , Marchewka z groszkiem 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: 2994.83 kcal; Energia: 7476.75 kJ; Białko ogółem: 114.54 g; białko zwierzęce: 56.66 g; białko roślinne: 27.58 g; Tłuszcz: 100.96 g; Węglowodany ogółem: 430.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.30 g; Sód: 2003.08 mg; Potas: 3056.43 mg; Wapń: 507.73 mg; Fosfor: 1420.60 mg; Błonnik pokarmowy: 42.47 g; suma cukrów prostych: 55.03 g; Woda: 916.23 g; Popiół: 13.65 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-04-12	**Dieta: DDM CHOR**	
kakao 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***), zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), 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: 2683.44 kcal; Energia: 9283.49 kJ; Białko ogółem: 106.78 g; białko zwierzęce: 65.51 g; białko roślinne: 33.17 g; Tłuszcz: 80.98 g; Węglowodany ogółem: 403.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.97 g; Sód: 2293.41 mg; Potas: 4480.77 mg; Wapń: 679.74 mg; Fosfor: 1361.27 mg; Błonnik pokarmowy: 26.23 g; suma cukrów prostych: 138.32 g; Woda: 1196.09 g; Popiół: 18.12 g;		
piątek 2024-04-12	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
kakao 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:** melon 150g ,	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), 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: 3094.44 kcal; Energia: 9864.08 kJ; Białko ogółem: 114.44 g; białko zwierzęce: 66.02 g; białko roślinne: 36.63 g; Tłuszcz: 84.21 g; Węglowodany ogółem: 496.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.21 g; Sód: 2103.09 mg; Potas: 4458.75 mg; Wapń: 709.49 mg; Fosfor: 1392.01 mg; Błonnik pokarmowy: 33.93 g; suma cukrów prostych: 109.93 g; Woda: 1141.85 g; Popiół: 17.51 g;		
piątek 2024-04-12	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
kakao 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 barszcz ukraiński 350ml (***GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO, OWIES***), 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: 3458.52 kcal; Energia: 11091.38 kJ; Białko ogółem: 119.33 g; białko zwierzęce: 61.29 g; białko roślinne: 44.25 g; Tłuszcz: 107.94 g; Węglowodany ogółem: 534.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.77 g; Sód: 2184.99 mg; Potas: 4366.67 mg; Wapń: 763.10 mg; Fosfor: 1579.49 mg; Błonnik pokarmowy: 39.53 g; suma cukrów prostych: 97.12 g; Woda: 1083.77 g; Popiół: 18.86 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-04-12	**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 , zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), 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***), **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: 2085.18 kcal; Energia: 7261.11 kJ; Białko ogółem: 111.19 g; białko zwierzęce: 79.41 g; białko roślinne: 23.68 g; Tłuszcz: 77.03 g; Węglowodany ogółem: 259.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.36 g; Sód: 1932.52 mg; Potas: 3119.19 mg; Wapń: 561.87 mg; Fosfor: 1310.44 mg; Błonnik pokarmowy: 25.85 g; suma cukrów prostych: 67.50 g; Woda: 990.99 g; Popiół: 14.39 g;		
sobota 2024-04-13	**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***), 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 grysikowa 350ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , pieczeń rzymska 100g (***JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), bukiet jarzyn 150g (***SELER***), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , sos pomidorowy 100ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), **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: 2658.13 kcal; Energia: 8646.62 kJ; Białko ogółem: 92.93 g; białko zwierzęce: 47.44 g; białko roślinne: 37.09 g; Tłuszcz: 83.94 g; Węglowodany ogółem: 406.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.02 g; Sód: 2602.00 mg; Potas: 4320.39 mg; Wapń: 667.10 mg; Fosfor: 1340.40 mg; Błonnik pokarmowy: 31.98 g; suma cukrów prostych: 113.78 g; Woda: 1308.07 g; Popiół: 16.82 g;		
sobota 2024-04-13	**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***), 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 grysikowa 350ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), pieczeń rzymska 100g (***JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), bukiet jarzyn 150g (***SELER***), ziemniaki 250g , MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , sos pomidorowy 100ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), **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: 2832.10 kcal; Energia: 8980.17 kJ; Białko ogółem: 105.36 g; białko zwierzęce: 53.45 g; białko roślinne: 42.10 g; Tłuszcz: 83.16 g; Węglowodany ogółem: 444.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.82 g; Sód: 2561.95 mg; Potas: 4586.96 mg; Wapń: 687.63 mg; Fosfor: 1535.12 mg; Błonnik pokarmowy: 34.02 g; suma cukrów prostych: 115.88 g; Woda: 1356.71 g; Popiół: 18.79 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-04-13	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), 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 kalafiorowa z grysikiem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kotlet schabowy 100g (***JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO***), ziemniaki 250g , DOBRA KALORIA KULKI 1 SZT (***GLUTEN, ORZECHY , ORZ. LASKO, SEZAM, ORZ. NERKO, MIGDAŁY***), Sałatka z ogórka kiszonego 150g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, 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: 3875.04 kcal; Energia: 10963.14 kJ; Białko ogółem: 125.77 g; białko zwierzęce: 68.57 g; białko roślinne: 39.02 g; Tłuszcz: 181.89 g; Węglowodany ogółem: 450.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 71.57 g; Sód: 3352.59 mg; Potas: 4190.02 mg; Wapń: 945.53 mg; Fosfor: 1708.62 mg; Błonnik pokarmowy: 49.83 g; suma cukrów prostych: 91.14 g; Woda: 1344.89 g; Popiół: 20.05 g;		
sobota 2024-04-13	**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 grysikowa 350ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), pieczeń rzymska 100g (***JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), sałatka z ogórka kiszonego 120g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , DOBRA KALORIA KULKI 1 SZT (***GLUTEN, ORZECHY , ORZ. LASKO, SEZAM, ORZ. NERKO, MIGDAŁY***), **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: 2758.62 kcal; Energia: 7352.87 kJ; Białko ogółem: 88.68 g; białko zwierzęce: 39.83 g; białko roślinne: 29.45 g; Tłuszcz: 112.08 g; Węglowodany ogółem: 359.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.91 g; Sód: 2682.35 mg; Potas: 3643.52 mg; Wapń: 472.58 mg; Fosfor: 1265.31 mg; Błonnik pokarmowy: 48.27 g; suma cukrów prostych: 53.16 g; Woda: 1048.52 g; Popiół: 14.87 g;		
niedziela 2024-04-14	**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***), pomidor 50g , Pasta twarogowa z koperkiem 50g (***MLEKO***), chrupki kukurydziane (***ORZ. LASKO, ŻYTO***), **II Śniadanie:** banan 1 szt ,	kompot 250ml (***S02***), zupa rosół z lanym ciastem 350ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 150g , szynka wp gotowana 100g (***PISTACJE***), buraki 120g , sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , MILCH REIS 1 SZT (***MLEKO***), **Podwieczorek:** wafelek smietankowy 1szt ,	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: 3406.77 kcal; Energia: 12331.15 kJ; Białko ogółem: 122.43 g; białko zwierzęce: 70.78 g; białko roślinne: 37.65 g; Tłuszcz: 124.48 g; Węglowodany ogółem: 471.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.54 g; Sód: 2427.09 mg; Potas: 4315.21 mg; Wapń: 681.91 mg; Fosfor: 1525.26 mg; Błonnik pokarmowy: 24.73 g; suma cukrów prostych: 125.35 g; Woda: 1195.05 g; Popiół: 17.41 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-04-14	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA***), 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 1 szt ,	zupa rosół z lanym ciastem 350ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), ziemniaki 250g , szynka wp gotowana 100g (***PISTACJE***), buraki 150g , sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , MILCH REIS 1 SZT (***MLEKO***), **Podwieczorek:** wafelek smietankowy 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***), pomidor 50g , wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3338.32 kcal; Energia: 11387.86 kJ; Białko ogółem: 125.55 g; białko zwierzęce: 69.22 g; białko roślinne: 42.33 g; Tłuszcz: 116.09 g; Węglowodany ogółem: 476.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.17 g; Sód: 2293.66 mg; Potas: 5205.08 mg; Wapń: 773.50 mg; Fosfor: 1677.04 mg; Błonnik pokarmowy: 28.38 g; suma cukrów prostych: 105.37 g; Woda: 1359.11 g; Popiół: 19.25 g;		
niedziela 2024-04-14	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA***), 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 1 szt ,	kompot 250ml (***S02***), zupa rosół z lanym ciastem 350ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , Szynka wieprzowa w sosie własnym (***PISTACJE***), kapusta czerwona 150g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), MILCH REIS 1 SZT (***MLEKO***), **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***), ogórek kiszony 50g , pasztet drobiowy 50g (***JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3372.61 kcal; Energia: 10984.54 kJ; Białko ogółem: 113.69 g; białko zwierzęce: 51.18 g; białko roślinne: 43.41 g; Tłuszcz: 127.20 g; Węglowodany ogółem: 475.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.08 g; Sód: 2698.52 mg; Potas: 5091.98 mg; Wapń: 786.95 mg; Fosfor: 1598.30 mg; Błonnik pokarmowy: 31.26 g; suma cukrów prostych: 93.67 g; Woda: 1338.80 g; Popiół: 21.12 g;		
niedziela 2024-04-14	**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 lanym ciastem 350ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), ziemniaki 150g , szynka wp gotowana 100g (***PISTACJE***), 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: 2363.14 kcal; Energia: 8277.72 kJ; Białko ogółem: 96.86 g; białko zwierzęce: 55.94 g; białko roślinne: 26.92 g; Tłuszcz: 83.68 g; Węglowodany ogółem: 328.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.25 g; Sód: 1786.25 mg; Potas: 4071.15 mg; Wapń: 541.27 mg; Fosfor: 1311.46 mg; Błonnik pokarmowy: 25.40 g; suma cukrów prostych: 62.99 g; Woda: 1040.38 g; Popiół: 15.26 g;		
poniedziałek 2024-04-15	**Dieta: DDM CHOR**	
zupa mleczna z makaronem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA***), 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 z jarmużem 350ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 200g , filet z kurczaka gotowany 100g (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), mix warzyw wiosenny (9skł) 120g , CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , sos jarzynowy 100ml (***PSZENICA, SELER***), **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: 2821.64 kcal; Energia: 10077.81 kJ; Białko ogółem: 119.89 g; białko zwierzęce: 74.66 g; białko roślinne: 32.23 g; Tłuszcz: 80.40 g; Węglowodany ogółem: 419.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.09 g; Sód: 2234.21 mg; Potas: 4478.29 mg; Wapń: 705.54 mg; Fosfor: 1535.50 mg; Błonnik pokarmowy: 38.62 g; suma cukrów prostych: 58.18 g; Woda: 1264.77 g; Popiół: 17.31 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-15	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
zupa mleczna z makaronem 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 z jarmużem 350ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), ziemniaki 250g , filet z kurczaka gotowany 100g (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), mix warzyw wiosenny (9skł) 120g , CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , sos jarzynowy 100ml (***PSZENICA, SELER***), **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: 2998.76 kcal; Energia: 10407.83 kJ; Białko ogółem: 130.10 g; białko zwierzęce: 77.50 g; białko roślinne: 38.19 g; Tłuszcz: 77.23 g; Węglowodany ogółem: 466.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.13 g; Sód: 2161.77 mg; Potas: 4931.11 mg; Wapń: 714.62 mg; Fosfor: 1706.00 mg; Błonnik pokarmowy: 41.41 g; suma cukrów prostych: 60.47 g; Woda: 1332.89 g; Popiół: 19.47 g;		
poniedziałek 2024-04-15	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
zupa mleczna z makaronem 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 fasolowa 350ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, BIAŁKO JAJ, OWIES***), kotlet z kurczaka 100g G (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), surówka z kapusty białej z koperkiem 150g (***SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , ziemniaki 250g , **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***), papryka czerwona 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3982.85 kcal; Energia: 11112.02 kJ; Białko ogółem: 150.37 g; białko zwierzęce: 79.98 g; białko roślinne: 59.29 g; Tłuszcz: 130.07 g; Węglowodany ogółem: 589.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.58 g; Sód: 3633.58 mg; Potas: 6031.65 mg; Wapń: 840.24 mg; Fosfor: 2140.45 mg; Błonnik pokarmowy: 61.70 g; suma cukrów prostych: 61.30 g; Woda: 1404.64 g; Popiół: 25.76 g;		
poniedziałek 2024-04-15	**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 z jarmużem 350ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), ziemniaki 250g , filet z kurczaka gotowany 100g (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), mix warzyw wiosenny (9skł) 120g , MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , **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: 2016.93 kcal; Energia: 6936.26 kJ; Białko ogółem: 102.36 g; białko zwierzęce: 58.50 g; białko roślinne: 34.36 g; Tłuszcz: 56.65 g; Węglowodany ogółem: 303.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.25 g; Sód: 1628.94 mg; Potas: 5078.18 mg; Wapń: 487.27 mg; Fosfor: 1544.13 mg; Błonnik pokarmowy: 33.41 g; suma cukrów prostych: 78.53 g; Woda: 1172.99 g; Popiół: 17.24 g;		
wtorek 2024-04-16	**Dieta: DDM CHOR**	
kakao 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***), Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g (***GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , **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: 2725.96 kcal; Energia: 9714.95 kJ; Białko ogółem: 86.84 g; białko zwierzęce: 38.56 g; białko roślinne: 40.18 g; Tłuszcz: 70.35 g; Węglowodany ogółem: 454.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.18 g; Sód: 2135.53 mg; Potas: 3417.88 mg; Wapń: 507.40 mg; Fosfor: 1078.76 mg; Błonnik pokarmowy: 23.20 g; suma cukrów prostych: 140.24 g; Woda: 809.55 g; Popiół: 14.19 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-04-16	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
kakao 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***), SKYR OWOCOWY 1 SZT (***MLEKO***), **II Śniadanie:** banan 150g ,	kompot 250ml (***S02***), Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g (***GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), DESER II ŚN JABŁKO + RYŻ 1 SZT , **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: 3005.46 kcal; Energia: 10034.44 kJ; Białko ogółem: 97.18 g; białko zwierzęce: 33.87 g; białko roślinne: 43.41 g; Tłuszcz: 70.44 g; Węglowodany ogółem: 517.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.34 g; Sód: 2591.70 mg; Potas: 3158.86 mg; Wapń: 391.65 mg; Fosfor: 992.20 mg; Błonnik pokarmowy: 24.96 g; suma cukrów prostych: 107.53 g; Woda: 659.89 g; Popiół: 12.53 g;		
wtorek 2024-04-16	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
kakao 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***), Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g (***GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), CHIPSY Z BURAKA 1 SZT , **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: 3862.31 kcal; Energia: 11908.24 kJ; Białko ogółem: 110.73 g; białko zwierzęce: 41.77 g; białko roślinne: 43.49 g; Tłuszcz: 109.47 g; Węglowodany ogółem: 620.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.16 g; Sód: 1950.70 mg; Potas: 5781.16 mg; Wapń: 651.50 mg; Fosfor: 1152.85 mg; Błonnik pokarmowy: 40.66 g; suma cukrów prostych: 93.34 g; Woda: 667.99 g; Popiół: 13.88 g;		
wtorek 2024-04-16	**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 , mięso drobiowe gotowane 100g , warzywa na parze 150g (paski) (***SELER***), zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), DESER II ŚN JABŁKO + RYŻ 1 SZT , **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: 2136.11 kcal; Energia: 7277.27 kJ; Białko ogółem: 104.39 g; białko zwierzęce: 57.53 g; białko roślinne: 24.56 g; Tłuszcz: 63.58 g; Węglowodany ogółem: 308.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.08 g; Sód: 2484.04 mg; Potas: 3695.35 mg; Wapń: 331.90 mg; Fosfor: 1247.13 mg; Błonnik pokarmowy: 26.48 g; suma cukrów prostych: 55.09 g; Woda: 881.87 g; Popiół: 13.01 g;		
środa 2024-04-17	**Dieta: DDM CHOR**	
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml (***MLEKO, GLUTEN***), 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:** pomarańcza 150g ,	kompot 250ml (***S02***), Zupa cukiniowa 350ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), mix warzyw wiosenny (9skł) 120g , MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt , ziemniaki 250g , Schab duszony w ziołach 100g , **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: 3374.98 kcal; Energia: 10254.83 kJ; Białko ogółem: 113.17 g; białko zwierzęce: 56.81 g; białko roślinne: 37.16 g; Tłuszcz: 121.47 g; Węglowodany ogółem: 477.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.64 g; Sód: 2380.18 mg; Potas: 5424.21 mg; Wapń: 594.57 mg; Fosfor: 1459.81 mg; Błonnik pokarmowy: 26.36 g; suma cukrów prostych: 85.34 g; Woda: 1269.18 g; Popiół: 16.53 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-04-17	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml (***MLEKO, GLUTEN***), 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:** pomarańcza 150g ,	Zupa cukiniowa 350ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), mix warzyw wiosenny (9skł) 150g , MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt , ziemniaki 250g , Schab duszony w ziołach 100g , **Podwieczorek:** Herbatniki 50g ,	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasta z białek 70g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3548.95 kcal; Energia: 10588.38 kJ; Białko ogółem: 125.60 g; białko zwierzęce: 62.83 g; białko roślinne: 42.17 g; Tłuszcz: 120.69 g; Węglowodany ogółem: 515.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.44 g; Sód: 2340.13 mg; Potas: 5690.78 mg; Wapń: 615.10 mg; Fosfor: 1654.53 mg; Błonnik pokarmowy: 28.40 g; suma cukrów prostych: 87.44 g; Woda: 1317.83 g; Popiół: 18.50 g;		
środa 2024-04-17	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml (***MLEKO, GLUTEN***), pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g**L (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), ogórek zielony 50g , PASTA RYBNA LISNER 80G (***MLEKO, GLUTEN, SKORUPIAKI, SOJA***), **II Śniadanie:** pomarańcza 150g ,	kompot 250ml (***S02***), Zupa cukiniowa 350ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt , Surówka colesław 150g (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , bitki ze schabu duszone 100g (***PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), **Podwieczorek:** Herbatniki 50g ,	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasta jajeczna 70g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 4313.13 kcal; Energia: 11736.68 kJ; Białko ogółem: 133.32 g; białko zwierzęce: 63.05 g; białko roślinne: 45.47 g; Tłuszcz: 199.02 g; Węglowodany ogółem: 527.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.29 g; Sód: 4858.97 mg; Potas: 6042.87 mg; Wapń: 736.29 mg; Fosfor: 1730.87 mg; Błonnik pokarmowy: 33.25 g; suma cukrów prostych: 89.25 g; Woda: 1485.39 g; Popiół: 21.44 g;		
środa 2024-04-17	**Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR**	
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina drobiowa 40g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), ogórek zielony 70g , OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (***MLEKO, GLUTEN***), **II Śniadanie:** pomarańcza 150g ,	Zupa cukiniowa 350ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt , mix warzyw wiosenny (9skł) 120g , ziemniaki 250g , Schab duszony w ziołach 100g , **Podwieczorek:** jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasta z białek 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), pomidor 70g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2439.83 kcal; Energia: 6717.55 kJ; Białko ogółem: 97.92 g; białko zwierzęce: 51.26 g; białko roślinne: 25.76 g; Tłuszcz: 92.75 g; Węglowodany ogółem: 322.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.86 g; Sód: 1671.01 mg; Potas: 5207.84 mg; Wapń: 456.50 mg; Fosfor: 1360.22 mg; Błonnik pokarmowy: 25.05 g; suma cukrów prostych: 38.57 g; Woda: 1130.07 g; Popiół: 14.88 g;		
czwartek 2024-04-18	**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 , OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (***MLEKO, GLUTEN***), **II Śniadanie:** jabłko 150 g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 200g , potrawka z indyka 150g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), buraki 150g , TALARKI GRYCZANE1 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: 2756.54 kcal; Energia: 7654.37 kJ; Białko ogółem: 102.96 g; białko zwierzęce: 44.33 g; białko roślinne: 32.63 g; Tłuszcz: 74.09 g; Węglowodany ogółem: 436.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.48 g; Sód: 2906.08 mg; Potas: 4273.73 mg; Wapń: 425.11 mg; Fosfor: 1154.52 mg; Błonnik pokarmowy: 36.07 g; suma cukrów prostych: 79.26 g; Woda: 1188.57 g; Popiół: 17.55 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-04-18	**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 , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (***GORCZYCA***), **II Śniadanie:** jabłko 150 g ,	zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), ziemniaki 250g , potrawka z indyka 150g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), buraki 150g , TALARKI GRYCZANE1 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: 3014.66 kcal; Energia: 8658.39 kJ; Białko ogółem: 123.87 g; białko zwierzęce: 59.87 g; białko roślinne: 38.60 g; Tłuszcz: 80.01 g; Węglowodany ogółem: 473.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.06 g; Sód: 2880.64 mg; Potas: 4843.55 mg; Wapń: 532.19 mg; Fosfor: 1465.02 mg; Błonnik pokarmowy: 38.86 g; suma cukrów prostych: 83.55 g; Woda: 1329.29 g; Popiół: 20.41 g;		
czwartek 2024-04-18	**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***), serek fromage 70g (***MLEKO***), sałata 5g , pomidor 45g , NUTELLA 1 SZT (***MLEKO, ORZECHY , SOJA***), **II Śniadanie:** jabłko 150 g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), gulasz mięsny z indyka 150g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), surówka z kapusty kiszonej 150g , TALARKI GRYCZANE1 SZT , kasza gryczana biała 200g , **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***), papryka czerwona 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3767.05 kcal; Energia: 9525.41 kJ; Białko ogółem: 132.09 g; białko zwierzęce: 52.27 g; białko roślinne: 49.52 g; Tłuszcz: 115.74 g; Węglowodany ogółem: 575.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.22 g; Sód: 3580.06 mg; Potas: 3863.96 mg; Wapń: 554.84 mg; Fosfor: 1689.65 mg; Błonnik pokarmowy: 41.65 g; suma cukrów prostych: 77.37 g; Woda: 1173.28 g; Popiół: 21.41 g;		
czwartek 2024-04-18	**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 , Nutella 1 szt , **II Śniadanie:** jabłko 150 g ,	zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), kasza gryczana biała 200g , potrawka z indyka 150g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), buraki 150g , TALARKI GRYCZANE1 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: 2885.20 kcal; Energia: 9309.26 kJ; Białko ogółem: 105.24 g; białko zwierzęce: 42.87 g; białko roślinne: 38.37 g; Tłuszcz: 94.65 g; Węglowodany ogółem: 424.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.05 g; Sód: 1989.15 mg; Potas: 4054.54 mg; Wapń: 399.84 mg; Fosfor: 1701.57 mg; Błonnik pokarmowy: 38.69 g; suma cukrów prostych: 127.04 g; Woda: 940.70 g; Popiół: 16.75 g;		
piątek 2024-04-19	**Dieta: DDM CHOR**	
kakao 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 (***MLEKO***), **II Śniadanie:** kiwi 150g ,	kompot 250ml (***S02***), ziemniaki 150g , ryba gotowana 100g (***PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), szpinak duszony 120g , zupa pomidorowa z ryżem 350ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA***), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , sos koperkowy 100ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), **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: 2371.91 kcal; Energia: 8091.82 kJ; Białko ogółem: 88.74 g; białko zwierzęce: 52.90 g; białko roślinne: 27.74 g; Tłuszcz: 63.33 g; Węglowodany ogółem: 379.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.84 g; Sód: 2029.23 mg; Potas: 3642.79 mg; Wapń: 732.81 mg; Fosfor: 1212.33 mg; Błonnik pokarmowy: 22.22 g; suma cukrów prostych: 123.79 g; Woda: 986.16 g; Popiół: 15.22 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-04-19	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
kakao 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:** kiwi 150g ,	kompot 250ml (***S02***), ziemniaki 250g , ryba gotowana 100g (***PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), szpinak duszony 150g , zupa pomidorowa z ryżem 350ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA***), PRZEKĄSKA BOB SNAIL 1 SZT , sos koperkowy 100ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), **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: 2897.80 kcal; Energia: 9053.00 kJ; Białko ogółem: 97.29 g; białko zwierzęce: 51.80 g; białko roślinne: 33.69 g; Tłuszcz: 66.36 g; Węglowodany ogółem: 501.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.85 g; Sód: 1842.22 mg; Potas: 4212.02 mg; Wapń: 752.73 mg; Fosfor: 1300.33 mg; Błonnik pokarmowy: 31.85 g; suma cukrów prostych: 100.39 g; Woda: 1029.47 g; Popiół: 15.71 g;		
piątek 2024-04-19	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
kakao 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:** kiwi 150g ,	kompot 250ml (***S02***), ziemniaki 200g , ryba smażona 100g (***JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, OWIES***), zupa pomidorowa z ryżem 350ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA***), PRZEKĄSKA BOB SNAIL 1 SZT , **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: 3298.57 kcal; Energia: 10334.49 kJ; Białko ogółem: 103.03 g; białko zwierzęce: 54.09 g; białko roślinne: 36.37 g; Tłuszcz: 99.90 g; Węglowodany ogółem: 522.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.11 g; Sód: 2104.20 mg; Potas: 4023.81 mg; Wapń: 972.95 mg; Fosfor: 1438.59 mg; Błonnik pokarmowy: 33.52 g; suma cukrów prostych: 79.66 g; Woda: 1052.77 g; Popiół: 17.47 g;		
piątek 2024-04-19	**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 150g , ryba gotowana 100g (***PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), szpinak duszony 120g , zupa pomidorowa z ryżem 350ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA***), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , **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: 2112.44 kcal; Energia: 7417.76 kJ; Białko ogółem: 100.28 g; białko zwierzęce: 68.23 g; białko roślinne: 23.94 g; Tłuszcz: 70.85 g; Węglowodany ogółem: 290.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.43 g; Sód: 1776.92 mg; Potas: 3638.39 mg; Wapń: 663.54 mg; Fosfor: 1338.55 mg; Błonnik pokarmowy: 25.16 g; suma cukrów prostych: 60.69 g; Woda: 1025.30 g; Popiół: 13.96 g;		
sobota 2024-04-20	**Dieta: DDM CHOR**	
kawa zbożowa 250ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), 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:** pomarańcza 150g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa krupnik 350ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEŃ***), makaron z serem białym i masłem 300g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA***), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , **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: 3004.44 kcal; Energia: 10572.40 kJ; Białko ogółem: 92.43 g; białko zwierzęce: 44.74 g; białko roślinne: 39.30 g; Tłuszcz: 95.87 g; Węglowodany ogółem: 461.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.59 g; Sód: 2360.28 mg; Potas: 2628.31 mg; Wapń: 593.98 mg; Fosfor: 1183.22 mg; Błonnik pokarmowy: 23.56 g; suma cukrów prostych: 123.50 g; Woda: 917.28 g; Popiół: 12.26 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-04-20	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
kawa zbożowa 250ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), 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:** pomarańcza 150g ,	zupa krupnik 350ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEŃ***), kompot 250ml (***S02***), makaron z serem białym i masłem 300g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA***), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , **Podwieczorek:** Herbatniki 50g ,	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasta z białek 70g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3178.41 kcal; Energia: 10905.95 kJ; Białko ogółem: 104.86 g; białko zwierzęce: 50.75 g; białko roślinne: 44.31 g; Tłuszcz: 95.09 g; Węglowodany ogółem: 499.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.39 g; Sód: 2320.22 mg; Potas: 2894.88 mg; Wapń: 614.51 mg; Fosfor: 1377.94 mg; Błonnik pokarmowy: 25.60 g; suma cukrów prostych: 125.60 g; Woda: 965.92 g; Popiół: 14.23 g;		
sobota 2024-04-20	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
kawa zbożowa 250ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g**L (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), ogórek zielony 50g , PASTA WARZYWNA ŁOWICZ 80G (***MLEKO, GLUTEN, JAJA***), **II Śniadanie:** pomarańcza 150g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa krupnik 350ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEŃ***), naleśniki z serem i dżemem 300g (2 szt) (***MLEKO, GLUTEN, S02***), KULKI KOKOSOWE DOBRA KALORIA 24G , **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***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3244.56 kcal; Energia: 11132.79 kJ; Białko ogółem: 104.76 g; białko zwierzęce: 52.00 g; białko roślinne: 39.17 g; Tłuszcz: 105.51 g; Węglowodany ogółem: 491.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.54 g; Sód: 2362.59 mg; Potas: 2877.67 mg; Wapń: 718.47 mg; Fosfor: 1421.78 mg; Błonnik pokarmowy: 29.43 g; suma cukrów prostych: 142.34 g; Woda: 992.87 g; Popiół: 14.79 g;		
sobota 2024-04-20	**Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR**	
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina drobiowa 40g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), ogórek zielony 70g , PASTA WARZYWNA ŁOWICZ 80G (***MLEKO, GLUTEN, JAJA***), **II Śniadanie:** pomarańcza 150g ,	zupa krupnik 350ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEŃ***), kompot 250ml (***S02***), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt , makaron z serem białym i masłem 300g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA***), **Podwieczorek:** jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasta z białek 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), pomidor 70g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2523.18 kcal; Energia: 7177.60 kJ; Białko ogółem: 90.18 g; białko zwierzęce: 38.88 g; białko roślinne: 29.80 g; Tłuszcz: 96.23 g; Węglowodany ogółem: 338.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.94 g; Sód: 1637.16 mg; Potas: 3118.36 mg; Wapń: 514.49 mg; Fosfor: 1167.31 mg; Błonnik pokarmowy: 26.28 g; suma cukrów prostych: 39.43 g; Woda: 753.85 g; Popiół: 10.86 g;		

Dietetyk

.....

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-04-11	**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:** jabłko 150 g ,	kompot 250ml (***S02***), Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 200g , Schab duszony w ziołach 100g , marchewka z groszkiem 120g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), TALARKI GRYCZANE , **Podwieczorek:** drożdżówka z budyniem 1szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO***),	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: 3052.88 kcal; Energia: 9074.69 kJ; Białko ogółem: 124.90 g; białko zwierzęce: 63.16 g; białko roślinne: 35.74 g; Tłuszcz: 92.45 g; Węglowodany ogółem: 449.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.08 g; Sód: 2605.13 mg; Potas: 4186.08 mg; Wapń: 596.96 mg; Fosfor: 1483.22 mg; Błonnik pokarmowy: 36.62 g; suma cukrów prostych: 82.17 g; Woda: 1274.09 g; Popiół: 17.55 g;		
czwartek 2024-04-11	**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:** jabłko 150 g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), ziemniaki 250g , Schab duszony w ziołach 100g , Marchewka gotowana 150g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), TALARKI GRYCZANE , **Podwieczorek:** drożdżówka z budyniem 1szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO***),	wędlina 20g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), pomidor 50g , herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), serek kanapkowy 30g (***MLEKO***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3307.04 kcal; Energia: 9905.11 kJ; Białko ogółem: 141.13 g; białko zwierzęce: 76.46 g; białko roślinne: 40.67 g; Tłuszcz: 100.48 g; Węglowodany ogółem: 485.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.48 g; Sód: 2605.49 mg; Potas: 4605.70 mg; Wapń: 713.28 mg; Fosfor: 1693.54 mg; Błonnik pokarmowy: 40.00 g; suma cukrów prostych: 86.75 g; Woda: 1422.48 g; Popiół: 18.83 g;		
czwartek 2024-04-11	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasztet drobiowy 1 szt , pomidor 50g , NUTELLA 1 SZT (***MLEKO, ORZECHY , SOJA***), **II Śniadanie:** jabłko 150 g ,	kompot 250ml (***S02***), Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ryż brązowy 200g , Schab pieczony z sosem pieczeniowym 100g (***GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Marchewka z groszkiem 150g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), TALARKI GRYCZANE , **Podwieczorek:** drożdżówka z budyniem 1szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO***),	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: 4000.66 kcal; Energia: 10768.87 kJ; Białko ogółem: 140.90 g; białko zwierzęce: 70.33 g; białko roślinne: 43.62 g; Tłuszcz: 144.18 g; Węglowodany ogółem: 564.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.75 g; Sód: 3243.93 mg; Potas: 3371.60 mg; Wapń: 894.05 mg; Fosfor: 1786.01 mg; Błonnik pokarmowy: 45.30 g; suma cukrów prostych: 84.79 g; Woda: 1099.15 g; Popiół: 18.07 g;		
czwartek 2024-04-11	**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:** jabłko 150 g ,	kompot 250ml (***S02***), ryż brązowy 200g , Schab duszony w ziołach 100g , Marchewka z groszkiem 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: 2994.83 kcal; Energia: 7476.75 kJ; Białko ogółem: 114.54 g; białko zwierzęce: 56.66 g; białko roślinne: 27.58 g; Tłuszcz: 100.96 g; Węglowodany ogółem: 430.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.30 g; Sód: 2003.08 mg; Potas: 3056.43 mg; Wapń: 507.73 mg; Fosfor: 1420.60 mg; Błonnik pokarmowy: 42.47 g; suma cukrów prostych: 55.03 g; Woda: 916.23 g; Popiół: 13.65 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone