

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-05-11		
Dieta: DDM CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , II Śniadanie: jabłko 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 2024-05-11		
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, JĘCZMIEN), 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;		
sobota 2024-05-11		
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), wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 70g , PASTA WARZYWNA ŁOWICZ 80G (MLEKO, GLUTEN, JAJA), ser żółty 30g (MLEKO), II Śniadanie: jabłko 150 g ,	kompot 250ml (S02), zupa kalafiorowa z grysikiem 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), pieczeń rzymska 100g (JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), ziemniaki 250g , DOBRA KALORIA KULKI 1 SZT (GLUTEN, ORZECHY, ORZ. LASKO, SEZAM, ORZ. NERKO, MIGDAŁY), Sałatka z ogórka kiszzonego 150g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), sos pomidorowy 100ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: jogurt pitny "łaciate" 1szt (MLEKO, GLUTEN),	pasta jajeczna 70g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), ogórek zielony 50g , herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3568.29 kcal; Energia: 9662.19 kJ; Białko ogółem: 113.32 g; białko zwierzęce: 54.47 g; białko roślinne: 40.68 g; Tłuszcz: 152.12 g; Węglowodany ogółem: 454.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 67.40 g; Sód: 3475.98 mg; Potas: 4346.67 mg; Wapń: 966.16 mg; Fosfor: 1640.88 mg; Błonnik pokarmowy: 51.69 g; suma cukrów prostych: 91.75 g; Woda: 1376.44 g; Popiół: 20.92 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-05-11		
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 150g ,	zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), pieczeń rzymska 100g (JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO), sałatka z ogórka kiszzonego 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, JĘCZMIEN), 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 2024-05-12		
Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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 lanym ciastem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 150g , szynka wp gotowana 100g , 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;		
niedziela 2024-05-12		
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 150g ,	zupa rosół z lanym ciastem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , szynka wp gotowana 100g , 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, JĘCZMIEN), 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-05-12 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), kielbaska 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 lanym ciastem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, Karczek duszony w majeranku 100g, 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, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ogórek kiszony 50g, paszтет drobiowy 50g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3441.41 kcal; Energia: 11357.34 kJ; Białko ogółem: 112.61 g; białko zwierzęce: 50.10 g; białko roślinne: 43.41 g; Tłuszcz: 135.42 g; Węglowodany ogółem: 475.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.76 g; Sód: 2703.86 mg; Potas: 5104.04 mg; Wapń: 802.89 mg; Fosfor: 1594.63 mg; Błonnik pokarmowy: 31.26 g; suma cukrów prostych: 93.67 g; Woda: 1343.39 g; Popiół: 21.06 g;		
niedziela 2024-05-12 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 150g,	zupa rosół z lanym ciastem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), ziemniaki 150g, szynka wp gotowana 100g, buraki 150g, MILCH REIS 1 SZT (MLEKO), Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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 2024-05-13 Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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), CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT, Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Podwieczorek: galaretką 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: 2816.56 kcal; Energia: 10242.86 kJ; Białko ogółem: 108.99 g; białko zwierzęce: 58.51 g; białko roślinne: 37.48 g; Tłuszcz: 77.96 g; Węglowodany ogółem: 433.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.18 g; Sód: 2213.23 mg; Potas: 3479.41 mg; Wapń: 725.50 mg; Fosfor: 1347.06 mg; Błonnik pokarmowy: 37.42 g; suma cukrów prostych: 57.38 g; Woda: 1039.15 g; Popiół: 15.71 g;		
poniedziałek 2024-05-13 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), 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), CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT, Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Podwieczorek: galaretką owocowa 150g (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2955.18 kcal; Energia: 10447.38 kJ; Białko ogółem: 118.25 g; białko zwierzęce: 61.36 g; białko roślinne: 42.49 g; Tłuszcz: 74.74 g; Węglowodany ogółem: 471.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.22 g; Sód: 2137.29 mg; Potas: 3710.73 mg; Wapń: 732.58 mg; Fosfor: 1489.56 mg; Błonnik pokarmowy: 39.46 g; suma cukrów prostych: 59.42 g; Woda: 1067.87 g; Popiół: 17.42 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-05-13 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO), 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), CRISPY JABŁKOWE 1 SZT, Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), Podwieczorek: galaretką owocową 150g (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3708.44 kcal; Energia: 11301.40 kJ; Białko ogółem: 146.43 g; białko zwierzęce: 79.48 g; białko roślinne: 58.35 g; Tłuszcz: 113.55 g; Węglowodany ogółem: 551.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.20 g; Sód: 2433.89 mg; Potas: 4516.79 mg; Wapń: 746.29 mg; Fosfor: 1931.50 mg; Błonnik pokarmowy: 46.94 g; suma cukrów prostych: 59.10 g; Woda: 1053.38 g; Popiół: 19.77 g;		
poniedziałek 2024-05-13 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), 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), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), Podwieczorek: galaretką owocową 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: 2022.93 kcal; Energia: 7183.26 kJ; Białko ogółem: 91.88 g; białko zwierzęce: 42.96 g; białko roślinne: 39.42 g; Tłuszcz: 56.45 g; Węglowodany ogółem: 314.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.64 g; Sód: 1610.81 mg; Potas: 3884.65 mg; Wapń: 512.98 mg; Fosfor: 1320.74 mg; Błonnik pokarmowy: 31.91 g; suma cukrów prostych: 77.61 g; Woda: 915.00 g; Popiół: 15.20 g;		
wtorek 2024-05-14 Dieta: DDM CHOR		
kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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), filet gotowany z suszonymi pomidorami 100g, zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, marchew DUO 150g (ŚMIETANKA), ziemniaki 250g, 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: 2593.44 kcal; Energia: 8936.51 kJ; Białko ogółem: 71.10 g; białko zwierzęce: 26.11 g; białko roślinne: 36.89 g; Tłuszcz: 66.58 g; Węglowodany ogółem: 450.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.01 g; Sód: 2168.00 mg; Potas: 4504.91 mg; Wapń: 520.60 mg; Fosfor: 1052.12 mg; Błonnik pokarmowy: 28.98 g; suma cukrów prostych: 139.51 g; Woda: 1067.03 g; Popiół: 15.68 g;		
wtorek 2024-05-14 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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), filet gotowany z suszonymi pomidorami 100g, zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), DESER II ŚN JABŁKO + RYŻ 1 SZT, marchew DUO 150g (ŚMIETANKA), ziemniaki 250g, Podwieczorek: drożdżówka z budyniem 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2872.94 kcal; Energia: 9256.00 kJ; Białko ogółem: 81.43 g; białko zwierzęce: 21.41 g; białko roślinne: 40.12 g; Tłuszcz: 66.67 g; Węglowodany ogółem: 514.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.17 g; Sód: 2624.17 mg; Potas: 4245.89 mg; Wapń: 404.85 mg; Fosfor: 965.56 mg; Błonnik pokarmowy: 30.75 g; suma cukrów prostych: 106.80 g; Woda: 917.37 g; Popiół: 14.03 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁ CHOROBY		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-05-14 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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 Sniadanie: banan 150g ,	kompot 250ml (S02), kotlet drobiowy 100g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), CHIPSY Z BURAKA 1 SZT , ziemniaki 250g , Surówka z marchewki i selera 150g (SELER), Podwieczorek: drożdżówka z budyniem 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 30g (MLEKO), papryka czerwona 50g , wędlna 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 4183.48 kcal; Energia: 12965.79 kJ; Białko ogółem: 132.33 g; białko zwierzęce: 62.84 g; białko roślinne: 44.02 g; Tłuszcz: 128.61 g; Węglowodany ogółem: 646.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.49 g; Sód: 2287.92 mg; Potas: 7729.49 mg; Wapń: 710.77 mg; Fosfor: 1592.49 mg; Błonnik pokarmowy: 51.15 g; suma cukrów prostych: 93.97 g; Woda: 1114.09 g; Popiół: 17.49 g;		
wtorek 2024-05-14 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 Sniadanie: 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 , ziemniaki 250g , marchew DUO 150g (ŚMIETANKA), Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlna drobiowa 20g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 70g , serek śmietankowy z ziołami 30g (MLEKO), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2420.31 kcal; Energia: 8236.12 kJ; Białko ogółem: 111.53 g; białko zwierzęce: 57.54 g; białko roślinne: 31.69 g; Tłuszcz: 64.88 g; Węglowodany ogółem: 377.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.71 g; Sód: 2598.05 mg; Potas: 5428.78 mg; Wapń: 385.52 mg; Fosfor: 1462.65 mg; Błonnik pokarmowy: 35.35 g; suma cukrów prostych: 58.98 g; Woda: 1234.66 g; Popiół: 16.34 g;		
środa 2024-05-15 Dieta: DDM CHOR		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml (MLEKO, GLUTEN), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g**L (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlna 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , II Sniadanie: pomarańcza 150g ,	kompot 250ml (S02), Zupa cukiniowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), szpinak liściasty 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: 3423.63 kcal; Energia: 10456.18 kJ; Białko ogółem: 116.11 g; białko zwierzęce: 56.77 g; białko roślinne: 40.15 g; Tłuszcz: 125.32 g; Węglowodany ogółem: 481.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.52 g; Sód: 2419.38 mg; Potas: 5671.46 mg; Wapń: 691.97 mg; Fosfor: 1489.41 mg; Błonnik pokarmowy: 29.35 g; suma cukrów prostych: 85.59 g; Woda: 1392.08 g; Popiół: 18.34 g;		
środa 2024-05-15 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml (MLEKO, GLUTEN), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g**L (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlna 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , II Sniadanie: pomarańcza 150g ,	Zupa cukiniowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml (S02), szpinak liściasty 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, JĘCZMIEN), 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: 3599.10 kcal; Energia: 10795.83 kJ; Białko ogółem: 128.77 g; białko zwierzęce: 62.78 g; białko roślinne: 45.39 g; Tłuszcz: 124.58 g; Węglowodany ogółem: 519.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.32 g; Sód: 2381.43 mg; Potas: 5957.03 mg; Wapń: 720.00 mg; Fosfor: 1686.43 mg; Błonnik pokarmowy: 31.62 g; suma cukrów prostych: 87.71 g; Woda: 1450.05 g; Popiół: 20.45 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-05-15 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 coleslaw 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, bitki ze schabu duszone 100g (PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), brokuły 100g, Podwieczorek: Herbatniki 50g,	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta jajeczna 70g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 4339.53 kcal; Energia: 11848.88 kJ; Białko ogółem: 136.29 g; białko zwierzęce: 63.05 g; białko roślinne: 48.44 g; Tłuszcz: 199.46 g; Węglowodany ogółem: 533.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.34 g; Sód: 4865.57 mg; Potas: 6386.07 mg; Wapń: 779.19 mg; Fosfor: 1789.17 mg; Błonnik pokarmowy: 35.78 g; suma cukrów prostych: 89.69 g; Woda: 1585.93 g; Popiół: 22.32 g;		
środa 2024-05-15 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., szpinak liściasty 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: 2488.48 kcal; Energia: 6918.90 kJ; Białko ogółem: 100.86 g; białko zwierzęce: 51.21 g; białko roślinne: 28.75 g; Tłuszcz: 96.60 g; Węglowodany ogółem: 326.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.74 g; Sód: 1710.21 mg; Potas: 5455.09 mg; Wapń: 553.90 mg; Fosfor: 1389.82 mg; Błonnik pokarmowy: 28.04 g; suma cukrów prostych: 38.82 g; Woda: 1252.97 g; Popiół: 16.69 g;		
czwartek 2024-05-16 Dieta: DDM CHOR		
gorące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g (MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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 150g,	kompot 250ml (S02), zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 200g, potrawka z indyka 150g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), buraki 150g, TALARKI GRYCZANE1 SZT, Podwieczorek: galaretkę owocową 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: 2761.46 kcal; Energia: 7782.86 kJ; Białko ogółem: 104.38 g; białko zwierzęce: 44.19 g; białko roślinne: 34.18 g; Tłuszcz: 74.12 g; Węglowodany ogółem: 435.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.26 g; Sód: 2900.45 mg; Potas: 3858.73 mg; Wapń: 431.36 mg; Fosfor: 1111.17 mg; Błonnik pokarmowy: 35.05 g; suma cukrów prostych: 78.59 g; Woda: 1081.95 g; Popiół: 16.81 g;		
czwartek 2024-05-16 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 150g,	zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, 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: galaretkę owocową 150g (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3019.58 kcal; Energia: 8786.88 kJ; Białko ogółem: 125.29 g; białko zwierzęce: 59.74 g; białko roślinne: 40.15 g; Tłuszcz: 80.05 g; Węglowodany ogółem: 472.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.84 g; Sód: 2875.01 mg; Potas: 4428.55 mg; Wapń: 538.44 mg; Fosfor: 1421.67 mg; Błonnik pokarmowy: 37.84 g; suma cukrów prostych: 82.88 g; Woda: 1222.68 g; Popiół: 19.67 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-05-16 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 150g,	kompot 250ml (S02), zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), gulasz mięsny z indyka 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), buraki 150g, TALARKI GRYCZANE1 SZT, kasza gryczana biała 200g, Podwieczorek: galaretką owocową 150g (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3798.14 kcal; Energia: 9772.54 kJ; Białko ogółem: 133.80 g; białko zwierzęce: 52.22 g; białko roślinne: 51.27 g; Tłuszcz: 116.31 g; Węglowodany ogółem: 577.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.78 g; Sód: 3030.59 mg; Potas: 3470.59 mg; Wapń: 544.57 mg; Fosfor: 1626.57 mg; Błonnik pokarmowy: 39.16 g; suma cukrów prostych: 82.98 g; Woda: 1006.02 g; Popiół: 18.07 g;		
czwartek 2024-05-16 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 (MLEKO, ORZECHY, SOJA), II Śniadanie: jabłko 150g,	zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, 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: galaretką owocową 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: 2898.12 kcal; Energia: 7213.76 kJ; Białko ogółem: 107.66 g; białko zwierzęce: 42.74 g; białko roślinne: 34.62 g; Tłuszcz: 96.68 g; Węglowodany ogółem: 416.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.49 g; Sód: 1980.62 mg; Potas: 3183.54 mg; Wapń: 373.09 mg; Fosfor: 1467.22 mg; Błonnik pokarmowy: 36.27 g; suma cukrów prostych: 76.77 g; Woda: 833.59 g; Popiół: 14.71 g;		
piątek 2024-05-17 Dieta: DDM CHOR		
kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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), brokuły 120g, zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, Sos grecki z warzywami 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), 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: 2388.17 kcal; Energia: 8160.52 kJ; Białko ogółem: 92.18 g; białko zwierzęce: 52.76 g; białko roślinne: 31.32 g; Tłuszcz: 64.00 g; Węglowodany ogółem: 380.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.10 g; Sód: 2145.92 mg; Potas: 3994.77 mg; Wapń: 770.62 mg; Fosfor: 1295.08 mg; Błonnik pokarmowy: 24.03 g; suma cukrów prostych: 120.07 g; Woda: 1083.88 g; Popiół: 16.36 g;		
piątek 2024-05-17 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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), Brokuły 150g, zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), PRZEKĄSKA BOB SNAIL 1 SZT, Sos grecki z warzywami 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Podwieczorek: jogurt "serduszko" 1 szt (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2918.86 kcal; Energia: 9142.10 kJ; Białko ogółem: 101.27 g; białko zwierzęce: 51.67 g; białko roślinne: 37.80 g; Tłuszcz: 67.10 g; Węglowodany ogółem: 503.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.13 g; Sód: 1960.11 mg; Potas: 4626.40 mg; Wapń: 798.34 mg; Fosfor: 1393.68 mg; Błonnik pokarmowy: 34.11 g; suma cukrów prostych: 96.75 g; Woda: 1145.48 g; Popiół: 17.01 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-05-17 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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 ogórkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), PRZEKAŚKA BOB SNAIL 1 SZT , Podwieczorek: jogurt "serduszko" 1 szt (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 30g (MLEKO), papryka czerwona 50g , wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3303.02 kcal; Energia: 10352.56 kJ; Białko ogółem: 102.82 g; białko zwierzęce: 54.09 g; białko roślinne: 36.16 g; Tłuszcz: 102.55 g; Węglowodany ogółem: 517.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.86 g; Sód: 2542.30 mg; Potas: 3902.80 mg; Wapń: 967.65 mg; Fosfor: 1456.41 mg; Błonnik pokarmowy: 33.26 g; suma cukrów prostych: 75.68 g; Woda: 1064.35 g; Popiół: 18.22 g;		
piątek 2024-05-17 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), Brokuły 150g , zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 20g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 70g , serek śmietankowy z ziołami 30g (MLEKO), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2124.57 kcal; Energia: 7470.38 kJ; Białko ogółem: 103.07 g; białko zwierzęce: 68.10 g; białko roślinne: 26.87 g; Tłuszcz: 70.56 g; Węglowodany ogółem: 293.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.10 g; Sód: 2017.14 mg; Potas: 3885.88 mg; Wapń: 704.16 mg; Fosfor: 1399.67 mg; Błonnik pokarmowy: 28.10 g; suma cukrów prostych: 61.02 g; Woda: 1145.02 g; Popiół: 15.15 g;		
sobota 2024-05-18 Dieta: DDM CHOR		
kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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, JĘCZMIEN), filet z kurczaka gotowany 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , Marchewka gotowana 150g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g , 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: 2914.66 kcal; Energia: 9968.84 kJ; Białko ogółem: 101.88 g; białko zwierzęce: 57.69 g; białko roślinne: 35.79 g; Tłuszcz: 89.21 g; Węglowodany ogółem: 452.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.83 g; Sód: 2748.97 mg; Potas: 4650.88 mg; Wapń: 562.28 mg; Fosfor: 1432.71 mg; Błonnik pokarmowy: 31.16 g; suma cukrów prostych: 124.71 g; Woda: 1337.37 g; Popiół: 16.45 g;		
sobota 2024-05-18 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, JĘCZMIEN), kompot 250ml (S02), filet z kurczaka gotowany 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , ziemniaki 250g , Marchewka gotowana 150g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Herbatniki 50g ,	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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: 3088.63 kcal; Energia: 10302.39 kJ; Białko ogółem: 114.31 g; białko zwierzęce: 63.71 g; białko roślinne: 40.81 g; Tłuszcz: 88.43 g; Węglowodany ogółem: 490.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.63 g; Sód: 2708.91 mg; Potas: 4917.45 mg; Wapń: 582.81 mg; Fosfor: 1627.43 mg; Błonnik pokarmowy: 33.20 g; suma cukrów prostych: 126.81 g; Woda: 1386.01 g; Popiół: 18.42 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-05-18		
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, JĘCZMIEN), 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, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 70g (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 2024-05-18		
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, JĘCZMIEN), kompot 250ml (S02), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt, filet z kurczaka gotowany 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, Marchewka gotowana 150g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), 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: 2433.40 kcal; Energia: 6574.04 kJ; Białko ogółem: 99.63 g; białko zwierzęce: 51.84 g; białko roślinne: 26.29 g; Tłuszcz: 89.57 g; Węglowodany ogółem: 329.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.18 g; Sód: 2025.85 mg; Potas: 5140.93 mg; Wapń: 482.79 mg; Fosfor: 1416.80 mg; Błonnik pokarmowy: 33.88 g; suma cukrów prostych: 40.64 g; Woda: 1173.94 g; Popiół: 15.04 g;		
niedziela 2024-05-19		
Dieta: DDM CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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, Palki z kurczaka gotowane 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), bukiet jarzyn 150g (SELER, ŚMIETANKA), 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: 3117.58 kcal; Energia: 11198.11 kJ; Białko ogółem: 144.79 g; białko zwierzęce: 97.04 g; białko roślinne: 33.75 g; Tłuszcz: 116.35 g; Węglowodany ogółem: 399.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.68 g; Sód: 2943.36 mg; Potas: 4655.80 mg; Wapń: 602.38 mg; Fosfor: 1835.63 mg; Błonnik pokarmowy: 28.28 g; suma cukrów prostych: 97.14 g; Woda: 1302.11 g; Popiół: 19.94 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-05-19 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), 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, LUBIN), bukiet jarzyn 150g (SELER, ŚMIETANKA), 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, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pomidor 50g, wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3212.63 kcal; Energia: 10938.32 kJ; Białko ogółem: 149.20 g; białko zwierzęce: 94.78 g; białko roślinne: 40.42 g; Tłuszcz: 108.21 g; Węglowodany ogółem: 443.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.63 g; Sód: 2875.43 mg; Potas: 5367.17 mg; Wapń: 651.97 mg; Fosfor: 1955.91 mg; Błonnik pokarmowy: 32.88 g; suma cukrów prostych: 88.41 g; Woda: 1475.72 g; Popiół: 21.38 g;		
niedziela 2024-05-19 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), kielbaska drobiowa z ketchupem 60g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA, LUBIN), 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, LUBIN), kapusta biała duszona z koperkiem 150g (GLUTEN, 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, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ogórek kiszony 50g, pasztet drobiowy 50g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3366.82 kcal; Energia: 11029.77 kJ; Białko ogółem: 138.65 g; białko zwierzęce: 79.71 g; białko roślinne: 39.84 g; Tłuszcz: 127.44 g; Węglowodany ogółem: 450.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.34 g; Sód: 3475.38 mg; Potas: 5375.55 mg; Wapń: 710.19 mg; Fosfor: 1884.18 mg; Błonnik pokarmowy: 33.97 g; suma cukrów prostych: 87.39 g; Woda: 1483.78 g; Popiół: 23.90 g;		
niedziela 2024-05-19 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, LUBIN), bukiet jarzyn 150g (SELER, ŚMIETANKA), MILCH REIS 1 SZT (MLEKO), Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 70g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2464.84 kcal; Energia: 8806.65 kJ; Białko ogółem: 125.63 g; białko zwierzęce: 82.97 g; białko roślinne: 28.65 g; Tłuszcz: 85.58 g; Węglowodany ogółem: 323.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.80 g; Sód: 2395.78 mg; Potas: 4513.38 mg; Wapń: 560.99 mg; Fosfor: 1701.47 mg; Błonnik pokarmowy: 28.02 g; suma cukrów prostych: 52.41 g; Woda: 1177.87 g; Popiół: 18.13 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-05-20		
Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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 , pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), marchewka gotowana 120g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), 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: 3281.26 kcal; Energia: 11966.18 kJ; Białko ogółem: 114.54 g; białko zwierzęce: 62.67 g; białko roślinne: 38.88 g; Tłuszcz: 103.47 g; Węglowodany ogółem: 492.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.29 g; Sód: 2581.72 mg; Potas: 4885.28 mg; Wapń: 752.25 mg; Fosfor: 1586.06 mg; Błonnik pokarmowy: 42.91 g; suma cukrów prostych: 77.64 g; Woda: 1323.75 g; Popiół: 18.58 g;		
poniedziałek 2024-05-20		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z makaronem 350ml (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 , pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), marchewka gotowana 120g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), 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, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3458.38 kcal; Energia: 12296.20 kJ; Białko ogółem: 124.75 g; białko zwierzęce: 65.51 g; białko roślinne: 44.84 g; Tłuszcz: 100.30 g; Węglowodany ogółem: 539.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.33 g; Sód: 2509.28 mg; Potas: 5338.10 mg; Wapń: 761.33 mg; Fosfor: 1756.56 mg; Błonnik pokarmowy: 45.70 g; suma cukrów prostych: 79.93 g; Woda: 1391.88 g; Popiół: 20.74 g;		
poniedziałek 2024-05-20		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z makaronem 350ml (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 soczewicą 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kotlet mielony 110g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO), CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , ziemniaki 250g , Surówka z marchewki i jabłka 150g , Podwieczorek: wafelek 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 4109.74 kcal; Energia: 12452.48 kJ; Białko ogółem: 152.77 g; białko zwierzęce: 92.09 g; białko roślinne: 52.08 g; Tłuszcz: 140.05 g; Węglowodany ogółem: 597.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.07 g; Sód: 2758.42 mg; Potas: 5915.91 mg; Wapń: 865.96 mg; Fosfor: 2041.68 mg; Błonnik pokarmowy: 46.84 g; suma cukrów prostych: 80.44 g; Woda: 1505.21 g; Popiół: 21.44 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-05-20		
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), ziemniaki 250g, pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), marchewka gotowana 120g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), 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: 2602.43 kcal; Energia: 9350.58 kJ; Białko ogółem: 96.50 g; białko zwierzęce: 45.45 g; białko roślinne: 41.55 g; Tłuszcz: 81.49 g; Węglowodany ogółem: 404.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.85 g; Sód: 2038.10 mg; Potas: 5302.72 mg; Wapń: 490.52 mg; Fosfor: 1546.24 mg; Błonnik pokarmowy: 38.70 g; suma cukrów prostych: 109.26 g; Woda: 1249.56 g; Popiół: 18.08 g;		

Dietetyk