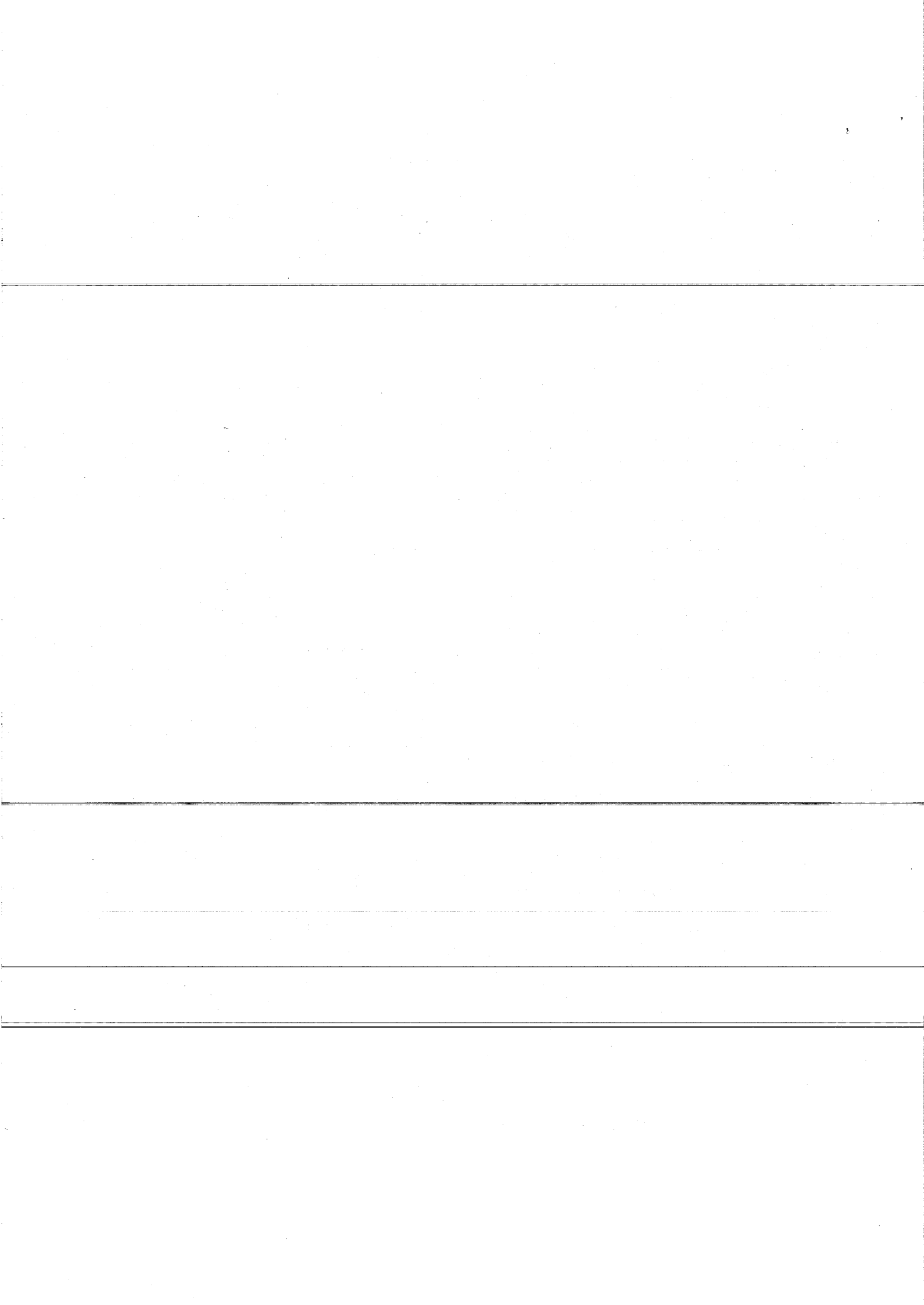


Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-06-21		
Dieta: DDM CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g, twaróg 50g (MLEKO), jogurt owocowy 1szt (MLEKO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , kompot 250ml (S02), zupa makaronowa 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ryba gotowana 100g (GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY), ziemniaki 250g , Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 120g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , Podwieczorek: Herbatniki 50g ,	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2933.08 kcal; Energia: 10381.89 kJ; Białko ogółem: 116.07 g; białko zwierzęce: 56.09 g; białko roślinne: 51.88 g; Tłuszcz: 88.17 g; Węglowodany ogółem: 559.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.28 g; Sód: 2585.50 mg; Potas: 4076.23 mg; Wapń: 580.90 mg; Fosfor: 1338.49 mg; Błonnik pokarmowy: 30.16 g; suma cukrów prostych: 148.59 g; Woda: 1143.12 g; Popiół: 16.28 g;		
piątek 2024-06-21		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), miód 25g (ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM), twaróg 60g (MLEKO), jogurt owocowy 1szt (MLEKO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	zupa makaronowa 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 150g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), ryba gotowana 100g (GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY), ziemniaki 250g , PRZEKAŚKA BOB SNAIL 1 SZT , sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , Podwieczorek: Herbatniki 50g ,	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 60g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3220.58 kcal; Energia: 11006.44 kJ; Białko ogółem: 160.51 g; białko zwierzęce: 60.89 g; białko roślinne: 87.82 g; Tłuszcz: 99.16 g; Węglowodany ogółem: 927.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.33 g; Sód: 2521.46 mg; Potas: 4095.43 mg; Wapń: 621.55 mg; Fosfor: 1406.69 mg; Błonnik pokarmowy: 39.33 g; suma cukrów prostych: 111.11 g; Woda: 1238.18 g; Popiół: 16.14 g;		
piątek 2024-06-21		
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 60g (MLEKO), OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), ryba smażona 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 100g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), ziemniaki 250g , surówka z kapusty kiszzonej 100g , PRZEKAŚKA BOB SNAIL 1 SZT , 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), papryka czerwona 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3720.68 kcal; Energia: 12719.86 kJ; Białko ogółem: 162.83 g; białko zwierzęce: 56.02 g; białko roślinne: 93.01 g; Tłuszcz: 132.46 g; Węglowodany ogółem: 981.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.27 g; Sód: 2916.19 mg; Potas: 4310.31 mg; Wapń: 574.17 mg; Fosfor: 1449.96 mg; Błonnik pokarmowy: 45.23 g; suma cukrów prostych: 109.14 g; Woda: 1348.52 g; Popiół: 18.57 g;		
piątek 2024-06-21		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), pomidor 70g , wędlna 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (MLEKO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , zupa makaronowa 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), ryba gotowana 100g (GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 120g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , Podwieczorek: Herbatniki 50g ,	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), papryka czerwona 70g , ONS (MLEKO, SOJA),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2380.72 kcal; Energia: 8179.77 kJ; Białko ogółem: 106.04 g; białko zwierzęce: 66.88 g; białko roślinne: 31.06 g; Tłuszcz: 80.21 g; Węglowodany ogółem: 329.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.03 g; Sód: 2150.20 mg; Potas: 2588.20 mg; Wapń: 435.65 mg; Fosfor: 1237.82 mg; Błonnik pokarmowy: 29.69 g; suma cukrów prostych: 91.09 g; Woda: 869.40 g; Popiół: 12.44 g;		







## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-06-23		
Dieta: DDM CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pieczywo razowe 20g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pomidor 50g, Pasta twarogowa z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), chrupki kukurydziane ( <b>ORZ. LASKO, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 150g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 150g, Palki z kurczaka gotowane 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ), mix warzyw wiosenny (9skł) 150g, sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml, MILCH REIS 1 SZT ( <b>MLEKO</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Ciasto drożdżowe z posypką 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ</b> ),	wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), sałata 5g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ), pomidor 45g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3197.28 kcal; Energia: 11740.91 kJ; Białko ogółem: 154.62 g; białko zwierzęce: 95.47 g; białko roślinne: 45.15 g; Tłuszcz: 120.52 g; Węglowodany ogółem: 515.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.99 g; Sód: 3214.04 mg; Potas: 3919.02 mg; Wapń: 518.87 mg; Fosfor: 1779.41 mg; Błonnik pokarmowy: 24.74 g; suma cukrów prostych: 101.07 g; Woda: 1183.61 g; Popiół: 18.81 g;		
niedziela 2024-06-23		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pomidor 50g, Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA, LUBIN</b> ), KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 150g,	zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 250g, Palki z kurczaka gotowane 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ), mix warzyw wiosenny (9skł) 150g, sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml, MILCH REIS 1 SZT ( <b>MLEKO</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Ciasto marchewkowe niskoc 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), sałata 20g, wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3242.61 kcal; Energia: 11732.14 kJ; Białko ogółem: 196.60 g; białko zwierzęce: 96.31 g; białko roślinne: 86.29 g; Tłuszcz: 132.63 g; Węglowodany ogółem: 828.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.09 g; Sód: 3458.07 mg; Potas: 4876.59 mg; Wapń: 652.88 mg; Fosfor: 2010.84 mg; Błonnik pokarmowy: 34.37 g; suma cukrów prostych: 66.30 g; Woda: 1558.22 g; Popiół: 22.61 g;		
niedziela 2024-06-23		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbasa drobiowa z ketchupem 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA, LUBIN</b> ), sałata 5g, papryka czerwona 50g, KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 150g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, Palki z kurczaka pieczone 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g ( <b>SELER</b> ), MILCH REIS 1 SZT ( <b>MLEKO</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Ciasto marchewkowe niskoc 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ogórek kiszony 50g, wędlina 20g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ), ser żółty 30g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3378.18 kcal; Energia: 12137.50 kJ; Białko ogółem: 200.18 g; białko zwierzęce: 99.11 g; białko roślinne: 89.70 g; Tłuszcz: 143.09 g; Węglowodany ogółem: 840.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.69 g; Sód: 4194.02 mg; Potas: 5174.88 mg; Wapń: 1009.70 mg; Fosfor: 2203.76 mg; Błonnik pokarmowy: 39.76 g; suma cukrów prostych: 67.92 g; Woda: 1781.99 g; Popiół: 26.30 g;		
niedziela 2024-06-23		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml, Bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina drobiowa 40g, papryka czerwona 50g, KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G, sałata 5g, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 150g,	zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 150g, Palki z kurczaka gotowane 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ), mix warzyw wiosenny (9skł) 150g, MILCH REIS 1 SZT ( <b>MLEKO</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ogórek kiszony 70g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2367.73 kcal; Energia: 8410.77 kJ; Białko ogółem: 123.83 g; białko zwierzęce: 83.03 g; białko roślinne: 26.80 g; Tłuszcz: 85.01 g; Węglowodany ogółem: 299.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.43 g; Sód: 2896.04 mg; Potas: 3856.14 mg; Wapń: 553.67 mg; Fosfor: 1701.99 mg; Błonnik pokarmowy: 24.80 g; suma cukrów prostych: 35.49 g; Woda: 1054.25 g; Popiół: 17.70 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-06-24</b> <b>Dieta: DDM CHOR</b>		
Gorące mleko 200ml + płatki owsiane 30g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), pieczywo razowe 20g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), sałata 5g, pomidor 45g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G ( <b>MLEKO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> pomarańcza 150g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), ziemniaki 200g, potrawka z kurczaka 110g ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), buraki 150g, CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ),	herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 50g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3164.83 kcal; Energia: 11649.44 kJ; Białko ogółem: 137.87 g; białko zwierzęce: 74.73 g; białko roślinne: 50.15 g; Tłuszcz: 104.81 g; Węglowodany ogółem: 561.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.62 g; Sód: 3266.26 mg; Potas: 5027.24 mg; Wapń: 706.78 mg; Fosfor: 1683.28 mg; Błonnik pokarmowy: 47.45 g; suma cukrów prostych: 52.82 g; Woda: 1297.77 g; Popiół: 21.01 g;		
<b>poniedziałek 2024-06-24</b> <b>Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR</b>		
Gorące mleko 200ml + płatki owsiane 30g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), sałata 5g, pomidor 45g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G ( <b>MLEKO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> pomarańcza 150g,	zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 250g, potrawka z kurczaka 110g ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), buraki 150g, CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 50g, ORAL NUTRITIONAL SUPPLEMENTS 1 szt ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3354.34 kcal; Energia: 12593.19 kJ; Białko ogółem: 189.59 g; białko zwierzęce: 83.50 g; białko roślinne: 91.69 g; Tłuszcz: 110.31 g; Węglowodany ogółem: 913.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.83 g; Sód: 3477.81 mg; Potas: 5646.24 mg; Wapń: 751.44 mg; Fosfor: 1977.91 mg; Błonnik pokarmowy: 54.70 g; suma cukrów prostych: 57.33 g; Woda: 1545.87 g; Popiół: 24.53 g;		
<b>poniedziałek 2024-06-24</b> <b>Dieta: PODSTAWOWA CHOR</b>		
Gorące mleko 200ml + płatki owsiane 30g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), pieczywo mieszane 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), serek fromage 70g ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), sałata 5g, pomidor 45g, KABANOSY TARCZYŃSKI 1 SZT ( <b>MLEKO, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> pomarańcza 150g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa grochówka 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ</b> ), zraz duszony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), buraki 150g, CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT, ziemniaki 250g, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), papryka czerwona 50g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 4002.30 kcal; Energia: 13330.33 kJ; Białko ogółem: 231.69 g; białko zwierzęce: 98.08 g; białko roślinne: 125.01 g; Tłuszcz: 150.49 g; Węglowodany ogółem: 1127.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.73 g; Sód: 3531.37 mg; Potas: 5944.64 mg; Wapń: 752.63 mg; Fosfor: 2301.05 mg; Błonnik pokarmowy: 60.58 g; suma cukrów prostych: 52.66 g; Woda: 1573.58 g; Popiół: 25.62 g;		
<b>poniedziałek 2024-06-24</b> <b>Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina drobiowa 50g, pomidor 70g, Humus z soczewicy 50g, <b>II Śniadanie:</b> pomarańcza 150g,	zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 250g, potrawka z kurczaka 110g ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), buraki 150g, MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, <b>Podwieczorek:</b> galaretkę owocową 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), papryka czerwona 50g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2250.72 kcal; Energia: 7652.61 kJ; Białko ogółem: 95.52 g; białko zwierzęce: 48.50 g; białko roślinne: 37.52 g; Tłuszcz: 71.51 g; Węglowodany ogółem: 349.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.98 g; Sód: 2405.67 mg; Potas: 5055.10 mg; Wapń: 527.86 mg; Fosfor: 1439.35 mg; Błonnik pokarmowy: 34.93 g; suma cukrów prostych: 80.32 g; Woda: 1305.06 g; Popiół: 18.69 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-06-25</b>		
<b>Dieta: DDM CHOR</b>		
Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), pieczywo razowe 20g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), Bułka maślana 1szt. (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, twaróg 30g ( <b>MLEKO</b> ), jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLEKO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 180g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 150g, Gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g ( <b>MLEKO</b> ), szpinak duszony 120g, zupa botwinka 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt "serduszko" 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 50g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2429.18 kcal; Energia: 8462.38 kJ; Białko ogółem: 97.83 g; białko zwierzęce: 47.53 g; białko roślinne: 42.21 g; Tłuszcz: 70.86 g; Węglowodany ogółem: 488.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.54 g; Sód: 2265.96 mg; Potas: 4348.82 mg; Wapń: 681.26 mg; Fosfor: 1315.67 mg; Błonnik pokarmowy: 23.91 g; suma cukrów prostych: 117.67 g; Woda: 1069.28 g; Popiół: 16.67 g;		
<b>wtorek 2024-06-25</b>		
<b>Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR</b>		
Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), pieczywo razowe 60g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), Bułka maślana 1szt. (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, miód 25g ( <b>ORZ. ŁASKO, ORZECHY AR, SEZAM</b> ), twaróg 30g ( <b>MLEKO</b> ), SKYR OWOCOWY 1 SZT ( <b>MLEKO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 180g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 250g, Gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g ( <b>MLEKO</b> ), szpinak duszony 150g, zupa botwinka 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), DESER II ŚN JABŁKO + RYŻ 1 SZT, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt "serduszko" 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 50g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2747.82 kcal; Energia: 9407.37 kJ; Białko ogółem: 149.41 g; białko zwierzęce: 48.72 g; białko roślinne: 80.79 g; Tłuszcz: 79.22 g; Węglowodany ogółem: 865.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.76 g; Sód: 2864.17 mg; Potas: 4796.27 mg; Wapń: 597.08 mg; Fosfor: 1369.68 mg; Błonnik pokarmowy: 30.04 g; suma cukrów prostych: 87.02 g; Woda: 1199.12 g; Popiół: 16.94 g;		
<b>wtorek 2024-06-25</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA CHOR</b>		
Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), pieczywo razowe 60g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), Bułka maślana 1szt. (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), miód 1x25g ( <b>ORZ. ŁASKO, ORZECHY AR, SEZAM</b> ), twaróg 30g ( <b>MLEKO</b> ), NUTELLA 1 SZT ( <b>MLEKO, ORZECHY, SOJA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 180g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 250g, kotlet schabowy 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Kapusta kiszona zasmażana 120g ( <b>SELER</b> ), zupa botwinka 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), CHIPSY Z BURAKA 1 SZT, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt "serduszko" 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 30g ( <b>MLEKO</b> ), papryka czerwona 50g, wędlina 20g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 4094.52 kcal; Energia: 13317.97 kJ; Białko ogółem: 171.21 g; białko zwierzęce: 60.51 g; białko roślinne: 85.24 g; Tłuszcz: 158.67 g; Węglowodany ogółem: 997.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.56 g; Sód: 2906.25 mg; Potas: 7734.89 mg; Wapń: 927.79 mg; Fosfor: 1621.44 mg; Błonnik pokarmowy: 50.90 g; suma cukrów prostych: 73.19 g; Woda: 1334.85 g; Popiół: 21.77 g;		
<b>wtorek 2024-06-25</b>		
<b>Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR</b>		
herbata bez cukru 250ml, Bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 70g, SKYR NATURALNY 1SZT ( <b>MLEKO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 180g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 150g, Gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g ( <b>MLEKO</b> ), szpinak duszony 120g, zupa botwinka 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), DESER II ŚN JABŁKO + RYŻ 1 SZT, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt "serduszko" 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina drobiowa 20g, papryka czerwona 70g, serek śmietankowy z ziołami 30g ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2074.58 kcal; Energia: 6939.91 kJ; Białko ogółem: 91.67 g; białko zwierzęce: 42.11 g; białko roślinne: 27.27 g; Tłuszcz: 59.51 g; Węglowodany ogółem: 316.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.47 g; Sód: 2566.77 mg; Potas: 4043.42 mg; Wapń: 460.40 mg; Fosfor: 1241.27 mg; Błonnik pokarmowy: 28.75 g; suma cukrów prostych: 35.69 g; Woda: 903.41 g; Popiół: 14.14 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-06-26		
Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g**L (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML, II Śniadanie: Arbus 300g,	kompot 250ml (S02), zupa barszcz biały 350 (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt, ziemniaki 250g, Kurczak w sosie śmietankowo-szpinakowym 100g/150ml (GLUTEN, PSZENICA, ŚMIETANKA), marchew DUO 120g (ŚMIETANKA), Podwieczorek: biszkoty 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	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),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3101.22 kcal; Energia: 9330.29 kJ; Białko ogółem: 119.29 g; białko zwierzęce: 47.23 g; białko roślinne: 52.85 g; Tłuszcz: 104.87 g; Węglowodany ogółem: 566.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.05 g; Sód: 2862.30 mg; Potas: 5535.50 mg; Wapń: 523.95 mg; Fosfor: 1508.34 mg; Błonnik pokarmowy: 33.49 g; suma cukrów prostych: 39.36 g; Woda: 1182.62 g; Popiół: 18.05 g;		
środa 2024-06-26		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g**L (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g, SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML, II Śniadanie: Arbus 300g,	zupa barszcz biały 350 (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ), kompot 250ml (S02), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt, ziemniaki 250g, Kurczak w sosie śmietankowo-szpinakowym 100g/150ml (GLUTEN, PSZENICA, ŚMIETANKA), marchew DUO 150g (ŚMIETANKA), Podwieczorek: biszkoty 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	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),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3287.58 kcal; Energia: 10277.57 kJ; Białko ogółem: 173.22 g; białko zwierzęce: 59.17 g; białko roślinne: 93.45 g; Tłuszcz: 112.77 g; Węglowodany ogółem: 909.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.01 g; Sód: 3106.23 mg; Potas: 5968.25 mg; Wapń: 580.06 mg; Fosfor: 1827.19 mg; Błonnik pokarmowy: 39.98 g; suma cukrów prostych: 43.67 g; Woda: 1411.24 g; Popiół: 21.38 g;		
środa 2024-06-26		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g**L (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony 50g, PASTA RYBNA LISNER 80G (MLEKO, GLUTEN, SKORUPIAKI, SOJA), II Śniadanie: Arbus 300g,	kompot 250ml (S02), zupa barszcz biały 350 (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt, ziemniaki 250g, Gołąbki bez zawijania w sosie pieczarkowym 2 szt. (GLUTEN, PSZENICA, SELER), Podwieczorek: biszkoty 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	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),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3895.57 kcal; Energia: 10796.37 kJ; Białko ogółem: 173.27 g; białko zwierzęce: 51.85 g; białko roślinne: 96.62 g; Tłuszcz: 168.45 g; Węglowodany ogółem: 935.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.73 g; Sód: 5143.46 mg; Potas: 5646.17 mg; Wapń: 579.47 mg; Fosfor: 1789.10 mg; Błonnik pokarmowy: 38.72 g; suma cukrów prostych: 41.85 g; Woda: 1349.82 g; Popiół: 22.01 g;		
środa 2024-06-26		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml, Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 40g, ogórek zielony 70g, OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: Arbus 300g,	zupa barszcz biały 350 (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ), kompot 250ml (S02), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt, ziemniaki 250g, Kurczak w sosie śmietankowo-szpinakowym 100g/150ml (GLUTEN, PSZENICA, ŚMIETANKA), marchew DUO 120g (ŚMIETANKA), Podwieczorek: Jogurt naturalny 1 szt. (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),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2586.33 kcal; Energia: 7369.80 kJ; Białko ogółem: 98.89 g; białko zwierzęce: 43.91 g; białko roślinne: 34.08 g; Tłuszcz: 88.85 g; Węglowodany ogółem: 374.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.58 g; Sód: 2250.17 mg; Potas: 5494.09 mg; Wapń: 494.93 mg; Fosfor: 1528.18 mg; Błonnik pokarmowy: 33.00 g; suma cukrów prostych: 32.52 g; Woda: 1260.56 g; Popiół: 16.94 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-06-27</b> <b>Dieta: DDM CHOR</b>		
<p>Gojące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g (<b>MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR</b>), pieczywo razowe 20g (<b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b>), bułka 50g (<b>PSZENICA</b>), masło 15g (<b>ŚMIETANKA</b>), wędlina 50g (<b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b>), pomidor 50g, OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (<b>MLEKO, GLUTEN</b>), II Śniadanie: Jabłko 150g,</p>	<p>kompot 250ml (<b>S02</b>), zupa ziemniaczana z natką pietruszki 350ml (<b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA</b>), Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g (<b>SELER</b>), TALARKI GRYCZANE, ziemniaki 250g, brokuły 120g, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt pitny "Iaciata" 1 szt. (<b>MLEKO, GLUTEN</b>),</p>	<p>wędlina 20g (<b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b>), pomidor 50g, herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g (<b>PSZENICA, ŻYTO</b>), masło 15g (<b>ŚMIETANKA</b>), serek kanapkowy 30g (<b>MLEKO</b>), ONS (<b>MLEKO, SOJA</b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2938.22 kcal; Energia: 8651.78 kJ; Białko ogółem: 139.19 g; białko zwierzęce: 61.33 g; białko roślinne: 51.87 g; Tłuszcz: 74.43 g; Węglowodany ogółem: 568.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.23 g; Sód: 2696.01 mg; Potas: 5526.71 mg; Wapń: 711.35 mg; Fosfor: 1674.70 mg; Błonnik pokarmowy: 40.18 g; suma cukrów prostych: 63.47 g; Woda: 1324.27 g; Popiół: 20.82 g;</p>		
<b>czwartek 2024-06-27</b> <b>Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR</b>		
<p>Gojące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g (<b>MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR</b>), pieczywo razowe 80g (<b>PSZENICA, ŻYTO</b>), bułka 50g (<b>PSZENICA</b>), masło 15g (<b>ŚMIETANKA</b>), wędlina 50g (<b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b>), pomidor 50g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (<b>MLEKO</b>), II Śniadanie: Jabłko 150g,</p>	<p>zupa ziemniaczana z natką pietruszki 350ml (<b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA</b>), kompot 250ml (<b>S02</b>), Escalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g (<b>SELER</b>), TALARKI GRYCZANE, ziemniaki 250g, brokuły 120g, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt pitny "Iaciata" 1 szt. (<b>MLEKO, GLUTEN</b>),</p>	<p>wędlina 20g (<b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b>), pomidor 50g, herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (<b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b>), masło 15g (<b>ŚMIETANKA</b>), serek kanapkowy 30g (<b>MLEKO</b>), ONS (<b>MLEKO, SOJA</b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3171.67 kcal; Energia: 9968.03 kJ; Białko ogółem: 196.96 g; białko zwierzęce: 80.55 g; białko roślinne: 92.41 g; Tłuszcz: 91.09 g; Węglowodany ogółem: 900.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.79 g; Sód: 2950.86 mg; Potas: 5870.41 mg; Wapń: 854.05 mg; Fosfor: 1995.15 mg; Błonnik pokarmowy: 47.18 g; suma cukrów prostych: 69.72 g; Woda: 1591.95 g; Popiół: 23.02 g;</p>		
<b>czwartek 2024-06-27</b> <b>Dieta: PODSTAWOWA CHOR</b>		
<p>Gojące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g (<b>MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR</b>), pieczywo razowe 80g (<b>PSZENICA, ŻYTO</b>), bułka 50g (<b>PSZENICA</b>), masło 15g (<b>ŚMIETANKA</b>), pasztet drobiowy 1 szt., pomidor 50g, NUTELLA 1 SZT (<b>MLEKO, ORZECHY, SOJA</b>), II Śniadanie: Jabłko 150g,</p>	<p>kompot 250ml (<b>S02</b>), Zupa kapuśniak 350ml (<b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ</b>), Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g (<b>SELER</b>), TALARKI GRYCZANE, kasza jęczmienna 200g (<b>JĘCZMIEN</b>), Brokuły 150g, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt pitny "Iaciata" 1 szt. (<b>MLEKO, GLUTEN</b>),</p>	<p>wędlina 30g, ogórek zielony 50g, herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (<b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b>), masło 15g (<b>ŚMIETANKA</b>), ser żółty 20g (<b>MLEKO</b>), ONS (<b>MLEKO, SOJA</b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3836.09 kcal; Energia: 10761.96 kJ; Białko ogółem: 192.56 g; białko zwierzęce: 70.11 g; białko roślinne: 95.50 g; Tłuszcz: 133.11 g; Węglowodany ogółem: 978.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.99 g; Sód: 3530.01 mg; Potas: 4481.20 mg; Wapń: 1035.03 mg; Fosfor: 1996.91 mg; Błonnik pokarmowy: 50.09 g; suma cukrów prostych: 66.98 g; Woda: 1265.64 g; Popiół: 21.93 g;</p>		
<b>czwartek 2024-06-27</b> <b>Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR</b>		
<p>herbata bez cukru 250ml, Bułka grahamka 80g (<b>PSZENICA, ŻYTO</b>), masło 10g (<b>ŚMIETANKA</b>), wędlina 50g (<b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b>), pomidor 70g, NUTELLA 1 SZT (<b>MLEKO, ORZECHY, SOJA</b>), II Śniadanie: Jabłko 150g,</p>	<p>kompot 250ml (<b>S02</b>), Escalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g (<b>SELER</b>), TALARKI GRYCZANE, zupa ziemniaczana z natką pietruszki 350ml (<b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA</b>), kasza jęczmienna 200g (<b>JĘCZMIEN</b>), brokuły 120g, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1 szt. (<b>MLEKO, GLUTEN</b>),</p>	<p>wędlina drobiowa 20g, ogórek zielony 70g, herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g (<b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b>), masło 10g (<b>ŚMIETANKA</b>), serek kanapkowy 30g (<b>MLEKO</b>), ONS (<b>MLEKO, SOJA</b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2981.61 kcal; Energia: 7320.59 kJ; Białko ogółem: 118.31 g; białko zwierzęce: 53.17 g; białko roślinne: 34.84 g; Tłuszcz: 83.36 g; Węglowodany ogółem: 460.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.98 g; Sód: 1593.43 mg; Potas: 4040.92 mg; Wapń: 511.29 mg; Fosfor: 1541.14 mg; Błonnik pokarmowy: 41.51 g; suma cukrów prostych: 44.33 g; Woda: 1008.76 g; Popiół: 14.84 g;</p>		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-06-28</b>		
<b>Dieta: DDM CHOR</b>		
Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), pieczywo razowe 20g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka maślana 1szt. (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, twaróg 30g ( <b>MLEKO</b> ), jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> melon 150g,	MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), ryba gotowana 100g ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY</b> ), ziemniaki 250g, szpinak liściasty 120g, sos koperkowy 100ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ),	herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 50g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2679.47 kcal; Energia: 9452.58 kJ; Białko ogółem: 123.39 g; białko zwierzęce: 68.18 g; białko roślinne: 47.11 g; Tłuszcz: 90.46 g; Węglowodany ogółem: 486.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.24 g; Sód: 2618.62 mg; Potas: 4678.22 mg; Wapń: 741.62 mg; Fosfor: 1433.63 mg; Błonnik pokarmowy: 28.19 g; suma cukrów prostych: 105.60 g; Woda: 1287.08 g; Popiół: 19.45 g;		
<b>piątek 2024-06-28</b>		
<b>Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR</b>		
Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), pieczywo razowe 60g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka maślana 1szt. (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, miód 25g ( <b>ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM</b> ), twaróg 30g ( <b>MLEKO</b> ), jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> melon 150g,	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), szpinak liściasty 150g, ryba gotowana 100g ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY</b> ), ziemniaki 250g, PRZEKAŚKA BOB SNAIL 1 SZT, sos koperkowy 100ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> ),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 50g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2988.97 kcal; Energia: 10170.48 kJ; Białko ogółem: 169.11 g; białko zwierzęce: 73.90 g; białko roślinne: 83.41 g; Tłuszcz: 91.97 g; Węglowodany ogółem: 880.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.63 g; Sód: 2538.18 mg; Potas: 4702.17 mg; Wapń: 755.77 mg; Fosfor: 1538.38 mg; Błonnik pokarmowy: 38.30 g; suma cukrów prostych: 93.27 g; Woda: 1374.51 g; Popiół: 19.35 g;		
<b>piątek 2024-06-28</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA CHOR</b>		
Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), pieczywo razowe 60g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka maślana 1szt. (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), miód 1x25g ( <b>ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM</b> ), twaróg 30g ( <b>MLEKO</b> ), OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> melon 150g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa barszcz ukraiński 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, OWIES</b> ), ryba smażona 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), szpinak liściasty 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 100g ( <b>SELER, OWIES</b> ), PRZEKAŚKA BOB SNAIL 1 SZT, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser topiony trójkąt 1 szt ( <b>MLEKO</b> ), papryka czerwona 50g, wędlina 30g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3453.73 kcal; Energia: 11811.44 kJ; Białko ogółem: 178.53 g; białko zwierzęce: 73.98 g; białko roślinne: 90.75 g; Tłuszcz: 132.86 g; Węglowodany ogółem: 901.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.46 g; Sód: 2696.72 mg; Potas: 4585.81 mg; Wapń: 909.29 mg; Fosfor: 1652.24 mg; Błonnik pokarmowy: 43.08 g; suma cukrów prostych: 62.76 g; Woda: 1316.96 g; Popiół: 20.42 g;		
<b>piątek 2024-06-28</b>		
<b>Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR</b>		
herbata bez cukru 250ml, Bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 70g, wędlina 20g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G ( <b>MLEKO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> melon 150g,	MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ryba gotowana 100g ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY</b> ), szpinak liściasty 150g, sos koperkowy 100ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> ),	herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina drobiowa 50g, papryka czerwona 70g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2078.40 kcal; Energia: 7232.86 kJ; Białko ogółem: 114.02 g; białko zwierzęce: 79.41 g; białko roślinne: 26.51 g; Tłuszcz: 72.16 g; Węglowodany ogółem: 267.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.08 g; Sód: 2166.70 mg; Potas: 3179.80 mg; Wapń: 567.36 mg; Fosfor: 1369.80 mg; Błonnik pokarmowy: 27.95 g; suma cukrów prostych: 58.67 g; Woda: 996.45 g; Popiół: 15.20 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-06-29      Dieta: DDM CHOR		
kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pieczywo razowe 20g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta z białek 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), pomidor 50g, SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML, II Śniadanie: kiwi 150g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa kalarepkowa 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), makaron z serem białym i masłem 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA</b> ), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, Podwieczorek: wafelek 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM</b> ),	wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 50g, herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2986.95 kcal; Energia: 10533.84 kJ; Białko ogółem: 108.61 g; białko zwierzęce: 45.90 g; białko roślinne: 54.31 g; Tłuszcz: 102.66 g; Węglowodany ogółem: 549.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.66 g; Sód: 2646.07 mg; Potas: 3711.28 mg; Wapń: 638.13 mg; Fosfor: 1342.26 mg; Błonnik pokarmowy: 27.46 g; suma cukrów prostych: 93.23 g; Woda: 907.35 g; Popiół: 15.45 g;		
sobota 2024-06-29      Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta z białek 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), pomidor 50g, SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML, II Śniadanie: kiwi 150g,	zupa kalarepkowa 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), makaron z serem białym i masłem 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA</b> ), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, Podwieczorek: wafelek 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM</b> ),	wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 50g, herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3173.31 kcal; Energia: 11481.12 kJ; Białko ogółem: 162.54 g; białko zwierzęce: 57.84 g; białko roślinne: 94.90 g; Tłuszcz: 110.56 g; Węglowodany ogółem: 892.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.62 g; Sód: 2890.00 mg; Potas: 4144.03 mg; Wapń: 694.24 mg; Fosfor: 1661.11 mg; Błonnik pokarmowy: 33.96 g; suma cukrów prostych: 97.54 g; Woda: 1135.97 g; Popiół: 18.77 g;		
sobota 2024-06-29      Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 30g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 50g, PASTA WARZYWNA ŁOWICZ 80G ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), wędlina 20g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), II Śniadanie: kiwi 150g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa kalarepkowa 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), DOBRA KALORIA KULKI 1 SZT ( <b>GLUTEN, ORZECHY, ORZ. LASKO, SEZAM, ORZ. NERKO, MIGDAŁY</b> ), naleśniki z serem i dżemem 300g (2 szt) ( <b>MLEKO, GLUTEN, S02</b> ), Podwieczorek: wafelek 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM</b> ),	ogórek zielony 50g, herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ), pasta jajeczna 70g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3872.19 kcal; Energia: 12020.26 kJ; Białko ogółem: 172.94 g; białko zwierzęce: 65.06 g; białko roślinne: 89.71 g; Tłuszcz: 168.87 g; Węglowodany ogółem: 917.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 76.95 g; Sód: 3027.09 mg; Potas: 4055.78 mg; Wapń: 1069.35 mg; Fosfor: 1849.77 mg; Błonnik pokarmowy: 53.79 g; suma cukrów prostych: 114.26 g; Woda: 1172.83 g; Popiół: 19.82 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-06-29</b>		
<b>Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR</b>		
herbata bez cukru 250ml , Bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta z białek 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), pomidor 50g , PASTA WARZYWNA ŁOWICZ 80G ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> kiwi 150g ,	zupa kalarepkowa 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), makaron z serem białym i masłem 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA</b> ), DOBRA KALORIA KULKI 1 SZT ( <b>GLUTEN, ORZECHY, ORZ. LASKO, SEZAM, ORZ. NERKO, MIGDAŁY</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	wędlina drobiowa 40g , ogórek zielony 50g , herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2850.87 kcal; Energia: 8081.38 kJ; Białko ogółem: 94.62 g; białko zwierzęce: 39.41 g; białko roślinne: 35.81 g; Tłuszcz: 108.29 g; Węglowodany ogółem: 388.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.71 g; Sód: 1871.88 mg; Potas: 3266.56 mg; Wapń: 558.37 mg; Fosfor: 1297.92 mg; Błonnik pokarmowy: 47.49 g; suma cukrów prostych: 26.33 g; Woda: 854.68 g; Popiół: 12.87 g;		
<b>niedziela 2024-06-30</b>		
<b>Dieta: DDM CHOR</b>		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA</b> ), pieczywo razowe 20g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pomidor 50g , Pasta twarogowa z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), chrupki kukurydziane ( <b>ORZ. LASKO, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt. ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 150g , szynka wp gotowana 100g , Marchewka oprószana 150g ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER</b> ), sos pieczeniowy dietetyczny 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER</b> ), MILCH REIS 1 SZT ( <b>MLEKO</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Ciasto drożdżowe z posypką 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ</b> ),	wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pomidor 50g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3276.91 kcal; Energia: 11972.92 kJ; Białko ogółem: 134.26 g; białko zwierzęce: 72.01 g; białko roślinne: 48.25 g; Tłuszcz: 131.06 g; Węglowodany ogółem: 536.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.04 g; Sód: 2961.61 mg; Potas: 3948.01 mg; Wapń: 657.47 mg; Fosfor: 1582.62 mg; Błonnik pokarmowy: 28.89 g; suma cukrów prostych: 90.93 g; Woda: 963.97 g; Popiół: 17.99 g;		
<b>niedziela 2024-06-30</b>		
<b>Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR</b>		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA</b> ), pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pomidor 50g , Pasta twarogowa z koperkiem 70g ( <b>MLEKO</b> ), KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G , <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt. ,	zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 250g , szynka wp gotowana 100g , Marchewka oprószana 150g ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER</b> ), sos pieczeniowy dietetyczny 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER</b> ), MILCH REIS 1 SZT ( <b>MLEKO</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Ciasto drożdżowe z posypką 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ</b> ),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pomidor 50g , wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3384.35 kcal; Energia: 12326.86 kJ; Białko ogółem: 180.19 g; białko zwierzęce: 75.67 g; białko roślinne: 90.52 g; Tłuszcz: 131.59 g; Węglowodany ogółem: 886.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.14 g; Sód: 3177.67 mg; Potas: 4825.56 mg; Wapń: 742.64 mg; Fosfor: 1827.03 mg; Błonnik pokarmowy: 37.94 g; suma cukrów prostych: 84.41 g; Woda: 1317.55 g; Popiół: 20.79 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-06-30</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA CHOR</b>		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA</b> ), pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbasa drobiowa z ketchupem 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA, ŁUBIN</b> ), sałata 5g, pomidor 50g, KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G, <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt. ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, Kotleć drobiowy 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Mix sałat z sosem vinegrette 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), MILCH REIS 1 SZT ( <b>MLEKO</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Ciasto drożdżowe z posypką 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WL</b> ),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ogórek kiszony 50g, pasztecik drobiowy 50g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3461.10 kcal; Energia: 12219.30 kJ; Białko ogółem: 177.42 g; białko zwierzęce: 64.08 g; białko roślinne: 94.24 g; Tłuszcz: 132.61 g; Węglowodany ogółem: 904.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.91 g; Sód: 3329.56 mg; Potas: 4817.95 mg; Wapń: 726.38 mg; Fosfor: 1855.44 mg; Błonnik pokarmowy: 37.38 g; suma cukrów prostych: 81.30 g; Woda: 1308.49 g; Popiół: 22.55 g;		
<b>niedziela 2024-06-30</b>		
<b>Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR</b>		
herbata bez cukru 250ml, Bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina drobiowa 40g, ogórek zielony 70g, KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G, <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt. ,	zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 150g, szynka wp gotowana 100g, Mix sałat z sosem vinegrette 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), MILCH REIS 1 SZT ( <b>MLEKO</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), papryka czerwona 70g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2229.98 kcal; Energia: 7719.79 kJ; Białko ogółem: 98.35 g; białko zwierzęce: 56.19 g; białko roślinne: 28.16 g; Tłuszcz: 78.69 g; Węglowodany ogółem: 305.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.15 g; Sód: 1870.44 mg; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 527.82 mg; Fosfor: 1365.68 mg; Błonnik pokarmowy: 24.90 g; suma cukrów prostych: 33.57 g; Woda: 967.51 g; Popiół: 15.21 g;		

Dietetyk

KRS 0000198172  
 NIP 62-215-15-53  
 59-300 Lubin  
 ul. Ścinawska 37  
 59-300 Lubin  
 Kuchnia Katowice  
 NIRO Sp. z o.o.  
 KRS 0000198172  
 NIP 62-215-15-53  
 59-300 Lubin  
 ul. Ścinawska 37  
 59-300 Lubin  
 Kuchnia Katowice  
 NIRO Sp. z o.o.

