

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-01		
Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 300ml ( <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> ), sałata 5g, pomidor 45g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G ( <b>MLEKO</b> ), II Śniadanie: pomarańcza 150g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), ziemniaki 200g, Potrawka z indyka 110g ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), szpinak liściasty 150g, CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT, Podwieczorek: 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: 3118.64 kcal; Energia: 11472.76 kJ; Białko ogółem: 139.35 g; białko zwierzęce: 77.43 g; białko roślinne: 48.92 g; Tłuszcz: 105.08 g; Węglowodany ogółem: 444.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.94 g; Sód: 3322.05 mg; Potas: 4746.28 mg; Wapń: 838.01 mg; Fosfor: 1657.04 mg; Błonnik pokarmowy: 44.56 g; suma cukrów prostych: 45.32 g; Woda: 1253.96 g; Popiół: 21.95 g;		
poniedziałek 2024-07-01		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 300ml ( <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> ), sałata 5g, pomidor 45g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G ( <b>MLEKO</b> ), II Śniadanie: pomarańcza 150g,	zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 250g, Potrawka z indyka 110g ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), szpinak liściasty 150g, CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT, Podwieczorek: 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, ons ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3269.40 kcal; Energia: 13259.01 kJ; Białko ogółem: 197.34 g; białko zwierzęce: 102.08 g; białko roślinne: 90.47 g; Tłuszcz: 115.04 g; Węglowodany ogółem: 470.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.46 g; Sód: 3352.35 mg; Potas: 5511.53 mg; Wapń: 1005.17 mg; Fosfor: 2126.67 mg; Błonnik pokarmowy: 51.80 g; suma cukrów prostych: 52.33 g; Woda: 1592.82 g; Popiół: 26.34 g;		
poniedziałek 2024-07-01		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 300ml ( <b>MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR</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> ), II Śniadanie: pomarańcza 150g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa z ciecierzycy czerwonej 350ml, stek z indyka 100g ( <b>SELER</b> ), buraki 100g, CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT, ziemniaki 250g, surówka z selera 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Podwieczorek: 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: 3679.63 kcal; Energia: 12009.32 kJ; Białko ogółem: 217.76 g; białko zwierzęce: 101.33 g; białko roślinne: 107.84 g; Tłuszcz: 144.04 g; Węglowodany ogółem: 518.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.34 g; Sód: 3721.25 mg; Potas: 5426.66 mg; Wapń: 761.91 mg; Fosfor: 2046.30 mg; Błonnik pokarmowy: 54.04 g; suma cukrów prostych: 56.82 g; Woda: 1574.03 g; Popiół: 24.20 g;		
poniedziałek 2024-07-01		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
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, II Śniadanie: pomarańcza 150g,	zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 250g, Potrawka z indyka 110g ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), buraki 150g, MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</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: 2345.78 kcal; Energia: 8069.84 kJ; Białko ogółem: 109.23 g; białko zwierzęce: 62.88 g; białko roślinne: 36.85 g; Tłuszcz: 70.88 g; Węglowodany ogółem: 358.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.97 g; Sód: 2393.34 mg; Potas: 4968.54 mg; Wapń: 591.46 mg; Fosfor: 1595.91 mg; Błonnik pokarmowy: 32.94 g; suma cukrów prostych: 91.99 g; Woda: 1318.94 g; Popiół: 18.97 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-02		
Dieta: DDM CHOR		
Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), pieczywo razowe 20g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka maślana 1szt. (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, twaróg 30g ( <b>MLEKO</b> ), jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLEKO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 150g, Gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g ( <b>MLEKO</b> ), szpinak duszony 120g, zupa pomidorowa z ryżem 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, <b>Podwieczerek:</b> galaretką owocową 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 50g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2295.77 kcal; Energia: 7741.23 kJ; Białko ogółem: 95.75 g; białko zwierzęce: 47.05 g; białko roślinne: 40.60 g; Tłuszcz: 71.20 g; Węglowodany ogółem: 351.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.33 g; Sód: 2010.46 mg; Potas: 3217.90 mg; Wapń: 440.29 mg; Fosfor: 1119.87 mg; Błonnik pokarmowy: 22.05 g; suma cukrów prostych: 117.93 g; Woda: 867.10 g; Popiół: 12.91 g;		
wtorek 2024-07-02		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), pieczywo razowe 60g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka maślana 1szt. (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, miód 25g ( <b>ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM</b> ), twaróg 30g ( <b>MLEKO</b> ), SKYR OWOCOWY 1 SZT ( <b>MLEKO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 250g, Gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g ( <b>MLEKO</b> ), szpinak duszony 150g, zupa pomidorowa z ryżem 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), DESER II ŚN JABŁKO + RYŻ 1 SZT, <b>Podwieczerek:</b> galaretką owocową 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 50g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2614.41 kcal; Energia: 8686.22 kJ; Białko ogółem: 147.32 g; białko zwierzęce: 48.24 g; białko roślinne: 79.18 g; Tłuszcz: 79.56 g; Węglowodany ogółem: 426.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.55 g; Sód: 2608.67 mg; Potas: 3665.35 mg; Wapń: 356.11 mg; Fosfor: 1173.88 mg; Błonnik pokarmowy: 28.19 g; suma cukrów prostych: 87.28 g; Woda: 996.94 g; Popiół: 13.19 g;		
wtorek 2024-07-02		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), pieczywo razowe 60g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka maślana 1szt. (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), miód 1x25g ( <b>ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM</b> ), twaróg 30g ( <b>MLEKO</b> ), NUTELLA 1 SZT ( <b>MLEKO, ORZECHY, SOJA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), kasza jęczmienna 250g ( <b>JĘCZMIEN</b> ), Gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g ( <b>MLEKO</b> ), Kapusta kiszona zasmażana 150g ( <b>SELER</b> ), zupa pomidorowa z ryżem 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), CHIPSY Z BURAKA 1 SZT, <b>Podwieczerek:</b> galaretką owocową 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 30g ( <b>MLEKO</b> ), papryka czerwona 50g, wędlina 20g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3713.01 kcal; Energia: 11795.76 kJ; Białko ogółem: 165.43 g; białko zwierzęce: 56.15 g; białko roślinne: 83.82 g; Tłuszcz: 126.43 g; Węglowodany ogółem: 573.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.45 g; Sód: 2580.29 mg; Potas: 5533.36 mg; Wapń: 683.97 mg; Fosfor: 1450.78 mg; Błonnik pokarmowy: 50.36 g; suma cukrów prostych: 72.30 g; Woda: 912.36 g; Popiół: 16.53 g;		
wtorek 2024-07-02		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml, Bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 70g, SKYR NATURALNY 1SZT ( <b>MLEKO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 250g, Gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g ( <b>MLEKO</b> ), szpinak duszony 120g, zupa pomidorowa z ryżem 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), DESER II ŚN JABŁKO + RYŻ 1 SZT, <b>Podwieczerek:</b> galaretką owocową 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina drobiowa 20g, papryka czerwona 70g, serek śmietankowy z ziołami 30g ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2048.56 kcal; Energia: 6568.45 kJ; Białko ogółem: 92.20 g; białko zwierzęce: 41.63 g; białko roślinne: 28.28 g; Tłuszcz: 59.98 g; Węglowodany ogółem: 305.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.28 g; Sód: 2320.67 mg; Potas: 3525.75 mg; Wapń: 223.09 mg; Fosfor: 1123.03 mg; Błonnik pokarmowy: 28.96 g; suma cukrów prostych: 36.64 g; Woda: 810.70 g; Popiół: 11.63 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-03		
Dieta: DDM CHOR		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml ( <b>MLEKO, PSZENICA</b> ), pieczywo razowe 20g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), bułka 50g**L ( <b>PSZENICA</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 50g, SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML, II Śniadanie: kiwi 150g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa botwinka 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt, ziemniaki 250g, Kurczak w sosie śmietankowo-szpinakowym 100g/150ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, ŚMIETANKA</b> ), marchew DUO 120g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Podwieczorek: biszkopty 30g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO</b> ),	herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta z białek 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), pomidor 50g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2946.94 kcal; Energia: 8633.52 kJ; Białko ogółem: 117.07 g; białko zwierzęce: 48.61 g; białko roślinne: 49.26 g; Tłuszcz: 104.89 g; Węglowodany ogółem: 430.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.63 g; Sód: 2766.55 mg; Potas: 5807.08 mg; Wapń: 629.23 mg; Fosfor: 1471.42 mg; Błonnik pokarmowy: 33.83 g; suma cukrów prostych: 38.37 g; Woda: 1175.59 g; Popiół: 18.44 g;		
środa 2024-07-03		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml ( <b>MLEKO, PSZENICA</b> ), pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g**L ( <b>PSZENICA</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 50g, SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML, II Śniadanie: kiwi 150g,	zupa botwinka 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt, ziemniaki 250g, Kurczak w sosie śmietankowo-szpinakowym 100g/150ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, ŚMIETANKA</b> ), marchew DUO 150g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Podwieczorek: biszkopty 30g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO</b> ),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta z białek 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), pomidor 50g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3133.30 kcal; Energia: 9580.80 kJ; Białko ogółem: 171.00 g; białko zwierzęce: 60.55 g; białko roślinne: 89.85 g; Tłuszcz: 112.79 g; Węglowodany ogółem: 473.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.59 g; Sód: 3010.48 mg; Potas: 6239.83 mg; Wapń: 685.34 mg; Fosfor: 1790.27 mg; Błonnik pokarmowy: 40.32 g; suma cukrów prostych: 42.68 g; Woda: 1404.21 g; Popiół: 21.77 g;		
środa 2024-07-03		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml ( <b>MLEKO, PSZENICA</b> ), pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g**L ( <b>PSZENICA</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ogórek zielony 50g, PASTA RYBNA LISNER 80G ( <b>MLEKO, GLUTEN, SKORUPIAKI, SOJA</b> ), II Śniadanie: kiwi 150g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa botwinka 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt, ziemniaki 250g, Gołąbki bez zawijania w sosie pieczarkowym 2 szt. ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER</b> ), Podwieczorek: biszkopty 30g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO</b> ),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta jajeczna 70g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), pomidor 50g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3741.30 kcal; Energia: 10099.60 kJ; Białko ogółem: 171.05 g; białko zwierzęce: 53.23 g; białko roślinne: 93.03 g; Tłuszcz: 168.48 g; Węglowodany ogółem: 498.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.31 g; Sód: 5047.71 mg; Potas: 5917.75 mg; Wapń: 684.75 mg; Fosfor: 1752.18 mg; Błonnik pokarmowy: 39.06 g; suma cukrów prostych: 40.86 g; Woda: 1342.78 g; Popiół: 22.40 g;		
środa 2024-07-03		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml, Bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina drobiowa 40g, ogórek zielony 70g, OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), II Śniadanie: kiwi 150g,	zupa botwinka 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt, ziemniaki 250g, Kurczak w sosie śmietankowo-szpinakowym 100g/150ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, ŚMIETANKA</b> ), marchew DUO 120g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Podwieczorek: Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta z białek 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), pomidor 70g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2505.90 kcal; Energia: 6981.98 kJ; Białko ogółem: 97.42 g; białko zwierzęce: 43.93 g; białko roślinne: 32.59 g; Tłuszcz: 88.10 g; Węglowodany ogółem: 360.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.50 g; Sód: 2138.07 mg; Potas: 5766.01 mg; Wapń: 555.11 mg; Fosfor: 1495.52 mg; Błonnik pokarmowy: 35.40 g; suma cukrów prostych: 29.83 g; Woda: 1257.33 g; Popiół: 17.36 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-04		
Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), pieczywo razowe 20g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</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,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa jarzynowa 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA</b> ), makaron z serem białym i masłem 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA</b> ), TALARKI GRYCZANE, Podwieczorek: Drożdżówka z budyniem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ),	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> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3316.20 kcal; Energia: 10491.53 kJ; Białko ogółem: 135.95 g; białko zwierzęce: 51.93 g; białko roślinne: 58.02 g; Tłuszcz: 95.11 g; Węglowodany ogółem: 513.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.18 g; Sód: 2366.25 mg; Potas: 3076.06 mg; Wapń: 617.21 mg; Fosfor: 1413.77 mg; Błonnik pokarmowy: 33.86 g; suma cukrów prostych: 64.73 g; Woda: 788.85 g; Popiół: 15.19 g;		
czwartek 2024-07-04		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</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,	zupa jarzynowa 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), makaron z serem białym i masłem 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA</b> ), TALARKI GRYCZANE, Podwieczorek: Drożdżówka z budyniem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ),	wędlina 20g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 50g, herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), serek kanapkowy 30g ( <b>MLEKO</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3549.65 kcal; Energia: 11807.78 kJ; Białko ogółem: 193.71 g; białko zwierzęce: 71.15 g; białko roślinne: 98.56 g; Tłuszcz: 111.77 g; Węglowodany ogółem: 544.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.74 g; Sód: 2621.10 mg; Potas: 3419.76 mg; Wapń: 759.91 mg; Fosfor: 1734.22 mg; Błonnik pokarmowy: 40.86 g; suma cukrów prostych: 70.98 g; Woda: 1056.54 g; Popiół: 17.39 g;		
czwartek 2024-07-04		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</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, NUTELLA 1 SZT ( <b>MLEKO, ORZECHY, SOJA</b> ), wędlina 20g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), II Śniadanie: Jabłko 150g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa jarzynowa 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA</b> ), naleśniki z serem i dżemem 300g (2 szt) ( <b>MLEKO, GLUTEN, S02</b> ), TALARKI GRYCZANE, Podwieczorek: Drożdżówka z budyniem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ),	ogórek zielony 50g, herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasztet drobiowy 1 szt, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 4126.60 kcal; Energia: 11952.18 kJ; Białko ogółem: 187.52 g; białko zwierzęce: 65.77 g; białko roślinne: 94.08 g; Tłuszcz: 149.93 g; Węglowodany ogółem: 609.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.04 g; Sód: 3125.95 mg; Potas: 3351.71 mg; Wapń: 1019.81 mg; Fosfor: 1774.02 mg; Błonnik pokarmowy: 42.20 g; suma cukrów prostych: 110.73 g; Woda: 1055.94 g; Popiół: 18.63 g;		
czwartek 2024-07-04		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
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,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), makaron z serem białym i masłem 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA</b> ), TALARKI GRYCZANE, zupa jarzynowa 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA</b> ), Podwieczorek: Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	wędlina drobiowa 20g, ogórek zielony 70g, herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), serek kanapkowy 30g ( <b>MLEKO</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3027.54 kcal; Energia: 7547.13 kJ; Białko ogółem: 108.24 g; białko zwierzęce: 44.52 g; białko roślinne: 33.42 g; Tłuszcz: 95.36 g; Węglowodany ogółem: 447.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.78 g; Sód: 1561.63 mg; Potas: 2761.55 mg; Wapń: 519.51 mg; Fosfor: 1243.56 mg; Błonnik pokarmowy: 33.47 g; suma cukrów prostych: 46.01 g; Woda: 809.73 g; Popiół: 12.00 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-07-05		
Dieta: DDM CHOR		
Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), pieczywo razowe 20g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bulka maślana 1szt. (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, twaróg 30g ( <b>MLEKO</b> ), jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ), II Śniadanie: 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> ), Podwieczorek: 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: 386.51 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;		
piątek 2024-07-05		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), pieczywo razowe 60g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bulka maślana 1szt. (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g , miód 25g ( <b>ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM</b> ), twaróg 30g ( <b>MLEKO</b> ), jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ), II Śniadanie: 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> ), Podwieczorek: 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: 479.84 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;		
piątek 2024-07-05		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), pieczywo razowe 60g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bulka maślana 1szt. (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), miód 1x25g ( <b>ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM</b> ), twaróg 30g ( <b>MLEKO</b> ), OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), II Śniadanie: 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 kiszonej 100g , PRZEKAŚKA BOB SNAIL 1 SZT , Podwieczorek: 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: 3456.87 kcal; Energia: 11830.85 kJ; Białko ogółem: 177.78 g; białko zwierzęce: 73.07 g; białko roślinne: 90.91 g; Tłuszcz: 132.20 g; Węglowodany ogółem: 503.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.22 g; Sód: 2743.87 mg; Potas: 4681.64 mg; Wapń: 911.22 mg; Fosfor: 1626.12 mg; Błonnik pokarmowy: 43.78 g; suma cukrów prostych: 65.44 g; Woda: 1339.33 g; Popiół: 21.41 g;		
piątek 2024-07-05		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , Bulka 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> ), II Śniadanie: 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> ), Podwieczorek: 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 Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-07-06		
Dieta: DDM CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), pieczywo razowe 20g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN</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: Arbuz 300g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa grysikowa 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO</b> ), bukiet jarzyn 120g ( <b>SELER</b> ), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, Podwieczerek: Jogurt pitny "łaciate" 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 50g, herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2638.39 kcal; Energia: 9063.72 kJ; Białko ogółem: 109.73 g; białko zwierzęce: 50.41 g; białko roślinne: 50.93 g; Tłuszcz: 81.79 g; Węglowodany ogółem: 410.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.65 g; Sód: 2972.85 mg; Potas: 4148.81 mg; Wapń: 664.03 mg; Fosfor: 1415.80 mg; Błonnik pokarmowy: 29.39 g; suma cukrów prostych: 82.04 g; Woda: 1353.10 g; Popiół: 17.54 g;		
sobota 2024-07-06		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JEĆZMIEN</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: Arbuz 300g,	zupa grysikowa 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO</b> ), bukiet jarzyn 150g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), ziemniaki 250g, MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, Podwieczerek: Jogurt pitny "łaciate" 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 50g, herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2837.55 kcal; Energia: 10064.45 kJ; Białko ogółem: 164.48 g; białko zwierzęce: 62.32 g; białko roślinne: 92.36 g; Tłuszcz: 90.22 g; Węglowodany ogółem: 454.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.85 g; Sód: 3222.63 mg; Potas: 4652.56 mg; Wapń: 730.24 mg; Fosfor: 1745.45 mg; Błonnik pokarmowy: 36.96 g; suma cukrów prostych: 86.57 g; Woda: 1607.89 g; Popiół: 21.09 g;		
sobota 2024-07-06		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 20g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 70g, PASTA WARZYWNA ŁOWICZ 80G ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), ser żółty 30g ( <b>MLEKO</b> ), II Śniadanie: Arbuz 300g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa kalafiorowa z grysiem 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kotlet schabowy 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO</b> ), ziemniaki 250g, DOBRA KALORIA KULKI 1 SZT ( <b>GLUTEN, ORZECHY, ORZ. LASKO, SEZAM, ORZ. NERKO, MIGDAŁY</b> ), surówka z kapusty białej z koperkiem 150g ( <b>SELER</b> ), Podwieczerek: Jogurt pitny "łaciate" 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	pasta jajeczna 70g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ogórek zielony 50g, herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3870.54 kcal; Energia: 11962.09 kJ; Białko ogółem: 178.56 g; białko zwierzęce: 69.19 g; białko roślinne: 91.20 g; Tłuszcz: 187.09 g; Węglowodany ogółem: 474.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 69.07 g; Sód: 3660.98 mg; Potas: 4572.93 mg; Wapń: 1081.06 mg; Fosfor: 1884.48 mg; Błonnik pokarmowy: 57.40 g; suma cukrów prostych: 62.36 g; Woda: 1609.31 g; Popiół: 22.60 g;		
sobota 2024-07-06		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
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> ), II Śniadanie: Arbuz 300g,	zupa grysikowa 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO</b> ), bukiet jarzyn 120g ( <b>SELER</b> ), ziemniaki 250g, DOBRA KALORIA KULKI 1 SZT ( <b>GLUTEN, ORZECHY, ORZ. LASKO, SEZAM, ORZ. NERKO, MIGDAŁY</b> ), Podwieczerek: 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, JEĆZMIEN</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2717.06 kcal; Energia: 7505.51 kJ; Białko ogółem: 94.79 g; białko zwierzęce: 40.77 g; białko roślinne: 34.63 g; Tłuszcz: 102.57 g; Węglowodany ogółem: 369.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.91 g; Sód: 2172.91 mg; Potas: 3866.33 mg; Wapń: 486.78 mg; Fosfor: 1343.71 mg; Błonnik pokarmowy: 49.77 g; suma cukrów prostych: 26.96 g; Woda: 1040.53 g; Popiół: 14.69 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-07 <span style="float: right;">Dieta: DDM CHOR</span>		
zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</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 lanym ciastem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 150g, Udko gotowane 1 szt (250g), buraki 120g, sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml, MILCH REIS 1 SZT ( <b>MLEKO</b> ), <b>Podwieczorek:</b> wafelek smietankowy 1szt ,	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: 3498.52 kcal; Energia: 13000.21 kJ; Białko ogółem: 164.21 g; białko zwierzęce: 98.42 g; białko roślinne: 51.79 g; Tłuszcz: 133.51 g; Węglowodany ogółem: 454.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.68 g; Sód: 3043.29 mg; Potas: 4587.71 mg; Wapń: 572.18 mg; Fosfor: 1927.02 mg; Błonnik pokarmowy: 27.23 g; suma cukrów prostych: 95.35 g; Woda: 1088.29 g; Popiół: 19.57 g;		
niedziela 2024-07-07 <span style="float: right;">Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR</span>		
zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</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 lanym ciastem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 250g, Udko gotowane 1 szt (250g), buraki 150g, sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml, MILCH REIS 1 SZT ( <b>MLEKO</b> ), <b>Podwieczorek:</b> wafelek smietankowy 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM</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: 3442.46 kcal; Energia: 12670.65 kJ; Białko ogółem: 208.84 g; białko zwierzęce: 102.78 g; białko roślinne: 92.06 g; Tłuszcz: 133.80 g; Węglowodany ogółem: 464.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.48 g; Sód: 3193.85 mg; Potas: 5643.76 mg; Wapń: 699.35 mg; Fosfor: 2202.93 mg; Błonnik pokarmowy: 35.33 g; suma cukrów prostych: 77.59 g; Woda: 1432.32 g; Popiół: 22.77 g;		
niedziela 2024-07-07 <span style="float: right;">Dieta: PODSTAWOWA CHOR</span>		
zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA, ŁUBIN</b> ), salata 5g, papryka czerwona 50g, KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G , <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt. ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa rosół z lanym ciastem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, udko pieczone 1 szt (350g) ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), kapusta czerwona 150g ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER</b> ), MILCH REIS 1 SZT ( <b>MLEKO</b> ), <b>Podwieczorek:</b> wafelek 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM</b> ),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ogórek kiszony 50g, pasztet drobiowy 50g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3650.00 kcal; Energia: 12980.41 kJ; Białko ogółem: 213.52 g; białko zwierzęce: 101.18 g; białko roślinne: 93.24 g; Tłuszcz: 156.63 g; Węglowodany ogółem: 463.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.94 g; Sód: 4156.86 mg; Potas: 5829.90 mg; Wapń: 722.73 mg; Fosfor: 2313.54 mg; Błonnik pokarmowy: 38.33 g; suma cukrów prostych: 65.99 g; Woda: 1480.55 g; Popiół: 26.71 g;		
niedziela 2024-07-07 <span style="float: right;">Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR</span>		
herbata bez cukru 250ml, Bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina drobiowa 40g, ogórek zielony 70g, KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G , <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt. ,	zupa rosół z lanym ciastem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 150g, Udko gotowane 1 szt (250g), buraki 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, JĘCZMIEŃ</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), papryka czerwona 70g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2492.48 kcal; Energia: 8923.09 kJ; Białko ogółem: 129.29 g; białko zwierzęce: 86.33 g; białko roślinne: 28.96 g; Tłuszcz: 88.89 g; Węglowodany ogółem: 317.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.77 g; Sód: 2127.11 mg; Potas: 4392.86 mg; Wapń: 565.15 mg; Fosfor: 1749.28 mg; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; suma cukrów prostych: 45.07 g; Woda: 1136.87 g; Popiół: 17.25 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-08		
Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA</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> ), II Śniadanie: pomarańcza 150g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa z jarmużem 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), CRISPY JABŁKOWE 1 SZT, Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Podwieczorek: Budyń śmietankowy 200g ( <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: 2997.28 kcal; Energia: 11180.72 kJ; Białko ogółem: 122.44 g; białko zwierzęce: 56.70 g; białko roślinne: 52.75 g; Tłuszcz: 85.86 g; Węglowodany ogółem: 469.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.03 g; Sód: 2575.17 mg; Potas: 3677.27 mg; Wapń: 870.83 mg; Fosfor: 1436.71 mg; Błonnik pokarmowy: 40.08 g; suma cukrów prostych: 53.44 g; Woda: 825.64 g; Popiół: 17.28 g;		
poniedziałek 2024-07-08		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
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> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), sałata 5g, pomidor 45g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G ( <b>MLEKO</b> ), II Śniadanie: pomarańcza 150g,	zupa z jarmużem 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), CRISPY JABŁKOWE 1 SZT, Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Podwieczorek: Budyń śmietankowy 200g ( <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, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3148.29 kcal; Energia: 11998.97 kJ; Białko ogółem: 173.21 g; białko zwierzęce: 65.47 g; białko roślinne: 93.34 g; Tłuszcz: 91.31 g; Węglowodany ogółem: 511.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.22 g; Sód: 2783.22 mg; Potas: 4074.77 mg; Wapń: 913.49 mg; Fosfor: 1703.34 mg; Błonnik pokarmowy: 46.57 g; suma cukrów prostych: 57.70 g; Woda: 1034.35 g; Popiół: 20.34 g;		
poniedziałek 2024-07-08		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA</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> ), II Śniadanie: pomarańcza 150g,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa fasolowa 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES</b> ), CRISPY JABŁKOWE 1 SZT, Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Podwieczorek: Budyń śmietankowy 200g ( <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: 3882.57 kcal; Energia: 13053.27 kJ; Białko ogółem: 220.49 g; białko zwierzęce: 86.44 g; białko roślinne: 125.46 g; Tłuszcz: 134.62 g; Węglowodany ogółem: 586.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.96 g; Sód: 3196.42 mg; Potas: 4905.30 mg; Wapń: 934.97 mg; Fosfor: 2154.29 mg; Błonnik pokarmowy: 54.29 g; suma cukrów prostych: 57.07 g; Woda: 1103.18 g; Popiół: 23.01 g;		
poniedziałek 2024-07-08		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
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, II Śniadanie: pomarańcza 150g,	zupa z jarmużem 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Podwieczorek: Budyń śmietankowy 200g ( <b>MLEKO</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: 2218.22 kcal; Energia: 7784.94 kJ; Białko ogółem: 91.14 g; białko zwierzęce: 41.23 g; białko roślinne: 40.41 g; Tłuszcz: 64.47 g; Węglowodany ogółem: 355.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.21 g; Sód: 1934.48 mg; Potas: 3621.78 mg; Wapń: 719.96 mg; Fosfor: 1319.43 mg; Błonnik pokarmowy: 29.59 g; suma cukrów prostych: 81.63 g; Woda: 898.04 g; Popiół: 15.52 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-09		
Dieta: DDM CHOR		
Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), pieczywo razowe 20g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka maślana 1szt. (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, twaróg 30g ( <b>MLEKO</b> ), jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLEKO</b> ), II Śniadanie: Banan 1 szt. ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), filet gotowany z suszonymi pomidorami 100g , zupa szpinakowa z ryżem 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , marchew DUO 150g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ziemniaki 250g , Podwieczorek: Drożdźówka z budyniem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</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: 2549.15 kcal; Energia: 9009.14 kJ; Białko ogółem: 85.75 g; białko zwierzęce: 28.14 g; białko roślinne: 49.52 g; Tłuszcz: 70.52 g; Węglowodany ogółem: 435.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.13 g; Sód: 2194.11 mg; Potas: 3837.67 mg; Wapń: 528.01 mg; Fosfor: 1076.89 mg; Błonnik pokarmowy: 28.53 g; suma cukrów prostych: 115.77 g; Woda: 992.57 g; Popiół: 14.66 g;		
wtorek 2024-07-09		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), pieczywo razowe 60g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka maślana 1szt. (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g , miód 25g ( <b>ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM</b> ), twaróg 30g ( <b>MLEKO</b> ), SKYR OWOCOWY 1 SZT ( <b>MLEKO</b> ), II Śniadanie: Banan 1 szt. ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), filet gotowany z suszonymi pomidorami 100g , zupa szpinakowa z ryżem 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), DESER II ŚN JABŁKO + RYŻ 1 SZT , marchew DUO 150g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ziemniaki 250g , Podwieczorek: Drożdźówka z budyniem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</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: 2760.40 kcal; Energia: 9604.44 kJ; Białko ogółem: 134.71 g; białko zwierzęce: 29.33 g; białko roślinne: 85.48 g; Tłuszcz: 78.74 g; Węglowodany ogółem: 485.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.33 g; Sód: 2782.91 mg; Potas: 3671.87 mg; Wapń: 440.16 mg; Fosfor: 1053.34 mg; Błonnik pokarmowy: 32.61 g; suma cukrów prostych: 84.42 g; Woda: 1012.94 g; Popiół: 13.69 g;		
wtorek 2024-07-09		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), pieczywo razowe 60g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka maślana 1szt. (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), miód 1x25g ( <b>ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM</b> ), twaróg, 30g ( <b>MLEKO</b> ), NUTELLA 1 SZT ( <b>MLEKO, ORZECHY, SOJA</b> ), II Śniadanie: Banan 1 szt. ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), kottlet drobiowy 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO</b> ), zupa szpinakowa z ryżem 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), CHIPSY Z BURAKA 1 SZT , ziemniaki 250g , Surówka z marchewki i selera 150g ( <b>SELER</b> ), Podwieczorek: Drożdźówka z budyniem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 30g ( <b>MLEKO</b> ), papryka czerwona 50g , wędlina 20g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 4021.44 kcal; Energia: 13107.23 kJ; Białko ogółem: 174.86 g; białko zwierzęce: 60.01 g; białko roślinne: 89.38 g; Tłuszcz: 140.02 g; Węglowodany ogółem: 617.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.51 g; Sód: 2419.17 mg; Potas: 6962.97 mg; Wapń: 743.57 mg; Fosfor: 1560.27 mg; Błonnik pokarmowy: 53.02 g; suma cukrów prostych: 71.58 g; Woda: 1171.50 g; Popiół: 16.71 g;		
wtorek 2024-07-09		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , Bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 70g , SKYR NATURALNY 1SZT ( <b>MLEKO</b> ), II Śniadanie: Banan 1 szt. ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 150g , mięso drobiowe gotowane 100g , warzywa na parze 150g (paski) ( <b>SELER</b> ), zupa szpinakowa z ryżem 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), DESER II ŚN JABŁKO + RYŻ 1 SZT , ziemniaki 250g , marchew DUO 150g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> ),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina drobiowa 20g , papryka czerwona 70g , serek śmietankowy z ziołami 30g ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2389.71 kcal; Energia: 8179.91 kJ; Białko ogółem: 113.18 g; białko zwierzęce: 57.06 g; białko roślinne: 33.82 g; Tłuszcz: 63.39 g; Węglowodany ogółem: 371.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.25 g; Sód: 2530.63 mg; Potas: 4749.65 mg; Wapń: 382.64 mg; Fosfor: 1483.73 mg; Błonnik pokarmowy: 35.18 g; suma cukrów prostych: 40.47 g; Woda: 1100.70 g; Popiół: 15.09 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-10		
Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA</b> ), pieczywo razowe 20g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka 50g**L ( <b>PSZENICA</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 50g, SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 300g ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa kalarepkowa 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), szpinak liściasty 120g , MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt , ziemniaki 250g , Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g ( <b>SELER</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki 50g ,	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta z białek 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), pomidor 50g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3335.39 kcal; Energia: 10227.81 kJ; Białko ogółem: 127.74 g; białko zwierzęce: 53.63 g; białko roślinne: 54.91 g; Tłuszcz: 119.49 g; Węglowodany ogółem: 481.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.73 g; Sód: 2766.09 mg; Potas: 5931.38 mg; Wapń: 555.57 mg; Fosfor: 1490.73 mg; Błonnik pokarmowy: 31.37 g; suma cukrów prostych: 64.34 g; Woda: 1288.67 g; Popiół: 19.45 g;		
środa 2024-07-10		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA</b> ), pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g**L ( <b>PSZENICA</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina wieprzowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE</b> ), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 300g ,	zupa kalarepkowa 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), szpinak liściasty 150g , MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt , ziemniaki 250g , Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g ( <b>SELER</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki 50g ,	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta z białek 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), pomidor 50g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3537.45 kcal; Energia: 11245.54 kJ; Białko ogółem: 184.56 g; białko zwierzęce: 65.10 g; białko roślinne: 96.51 g; Tłuszcz: 127.96 g; Węglowodany ogółem: 524.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.02 g; Sód: 3409.87 mg; Potas: 6353.23 mg; Wapń: 621.68 mg; Fosfor: 1811.43 mg; Błonnik pokarmowy: 38.09 g; suma cukrów prostych: 68.62 g; Woda: 1529.92 g; Popiół: 22.64 g;		
środa 2024-07-10		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA</b> ), pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g**L ( <b>PSZENICA</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina wieprzowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE</b> ), ogórek zielony 50g , PASTA RYBNA LISNER 80G ( <b>MLEKO, GLUTEN, SKORUPIAKI, SOJA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 300g ,	kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa kalarepkowa 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt , Surówka colesław 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g , Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g ( <b>SELER</b> ), brokuły 100g , <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki 50g ,	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta jajeczna 70g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), pomidor 50g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 4237.89 kcal; Energia: 12131.81 kJ; Białko ogółem: 191.87 g; białko zwierzęce: 65.37 g; białko roślinne: 99.36 g; Tłuszcz: 198.79 g; Węglowodany ogółem: 535.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.59 g; Sód: 5893.50 mg; Potas: 6755.10 mg; Wapń: 676.04 mg; Fosfor: 1909.98 mg; Błonnik pokarmowy: 41.48 g; suma cukrów prostych: 70.39 g; Woda: 1652.45 g; Popiół: 24.42 g;		
środa 2024-07-10		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , Bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina drobiowa 40g , ogórek zielony 70g , OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 300g ,	zupa kalarepkowa 350ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt , szpinak liściasty 120g , ziemniaki 250g , Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g ( <b>SELER</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta z białek 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), pomidor 70g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2535.47 kcal; Energia: 7094.87 kJ; Białko ogółem: 104.71 g; białko zwierzęce: 47.74 g; białko roślinne: 36.08 g; Tłuszcz: 86.04 g; Węglowodany ogółem: 361.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.92 g; Sód: 2028.04 mg; Potas: 5886.39 mg; Wapń: 549.23 mg; Fosfor: 1526.82 mg; Błonnik pokarmowy: 31.95 g; suma cukrów prostych: 30.64 g; Woda: 1339.94 g; Popiół: 18.62 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: <b>CHORZÓW</b>		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

Dietetyk

NIRO SP. Z O.O.  
Zograniczona odpowiedzialność  
ul. Ścinawska 37  
59-300 Lubin, ul. Ścinawska 37  
NIP: 582-1516-573  
REGON: 142400158  
KRS: 000015817  
KOD M. K. 573-3  
KOD G. 573-3