Jadłospisy dla oddziałów DZIECI

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-06-01	**Dieta: DDM CHOR**	
kawa zbożowa 250ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pieczywo razowe 20g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasta z białek 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , **II Śniadanie:** kiwi 150g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa makaronowa 350ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), makaron z serem białym i masłem 300g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA***), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , **Podwieczorek:** wafelek 1 szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM***),	wędlina 40g (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), pomidor 50g , herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2848.17 kcal; Energia: 9938.94 kJ; Białko ogółem: 92.02 g; białko zwierzęce: 46.16 g; białko roślinne: 37.46 g; Tłuszcz: 96.60 g; Węglowodany ogółem: 420.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.59 g; Sód: 2297.73 mg; Potas: 2577.14 mg; Wapń: 634.88 mg; Fosfor: 1178.98 mg; Błonnik pokarmowy: 21.27 g; suma cukrów prostych: 108.43 g; Woda: 848.93 g; Popiół: 12.20 g;		
sobota 2024-06-01	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
kawa zbożowa 250ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasta z białek 70g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , **II Śniadanie:** kiwi 150g ,	zupa makaronowa 350ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), makaron z serem białym i masłem 300g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA***), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , **Podwieczorek:** wafelek 1 szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM***),	wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor 50g , herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3022.14 kcal; Energia: 10272.49 kJ; Białko ogółem: 104.44 g; białko zwierzęce: 52.17 g; białko roślinne: 42.47 g; Tłuszcz: 95.82 g; Węglowodany ogółem: 458.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.39 g; Sód: 2257.68 mg; Potas: 2843.71 mg; Wapń: 655.41 mg; Fosfor: 1373.70 mg; Błonnik pokarmowy: 23.31 g; suma cukrów prostych: 110.53 g; Woda: 897.57 g; Popiół: 14.17 g;		
sobota 2024-06-01	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
kawa zbożowa 250ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ser żółty 30g (***MLEKO***), pomidor 50g , PASTA WARZYWNA ŁOWICZ 80G (***MLEKO, GLUTEN, JAJA***), wędlina 20g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), **II Śniadanie:** kiwi 150g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), DOBRA KALORIA KULKI 1 SZT (***GLUTEN, ORZECHY , ORZ. LASKO, SEZAM, ORZ. NERKO, MIGDAŁY***), naleśniki z serem i dżemem 300g (2 szt) (***MLEKO, GLUTEN, S02***), **Podwieczorek:** czekoladka 1 szt (***MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ, SEZAM***),	ogórek zielony 50g , herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ONS (***MLEKO, SOJA***), pasta jajeczna 70g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***),
Wartości odżywcze: Energia: 3974.59 kcal; Energia: 11870.36 kJ; Białko ogółem: 117.21 g; białko zwierzęce: 57.20 g; białko roślinne: 43.89 g; Tłuszcz: 166.90 g; Węglowodany ogółem: 515.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 93.39 g; Sód: 2343.86 mg; Potas: 3188.35 mg; Wapń: 1014.27 mg; Fosfor: 1785.16 mg; Błonnik pokarmowy: 46.03 g; suma cukrów prostych: 184.06 g; Woda: 970.28 g; Popiół: 16.76 g;		
sobota 2024-06-01	**Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR**	
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), pasta z białek 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), pomidor 50g , PASTA WARZYWNA ŁOWICZ 80G (***MLEKO, GLUTEN, JAJA***), **II Śniadanie:** kiwi 150g ,	zupa makaronowa 350ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), makaron z serem białym i masłem 300g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA***), DOBRA KALORIA KULKI 1 SZT (***GLUTEN, ORZECHY , ORZ. LASKO, SEZAM, ORZ. NERKO, MIGDAŁY***), **Podwieczorek:** jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	wędlina drobiowa 40g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), ogórek zielony 50g , herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2739.95 kcal; Energia: 7784.96 kJ; Białko ogółem: 90.65 g; białko zwierzęce: 39.96 g; białko roślinne: 31.29 g; Tłuszcz: 107.85 g; Węglowodany ogółem: 360.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.45 g; Sód: 1709.78 mg; Potas: 2174.75 mg; Wapń: 532.67 mg; Fosfor: 1136.68 mg; Błonnik pokarmowy: 41.85 g; suma cukrów prostych: 33.67 g; Woda: 639.99 g; Popiół: 10.06 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-06-02	**Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR**	
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), wędlina drobiowa 40g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), ogórek zielony 70g , KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G , **II Śniadanie:** banan 150g ,	zupa rosół z makaronem 350ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), ziemniaki 150g , udko gotowane 150g (***SELER***), Mix sałat z sosem vinegrette 150g (***MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), MILCH REIS 1 SZT (***MLEKO***), **Podwieczorek:** jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), wędlina 40g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), papryka czerwona 70g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2291.80 kcal; Energia: 8079.86 kJ; Białko ogółem: 111.55 g; białko zwierzęce: 71.39 g; białko roślinne: 26.16 g; Tłuszcz: 74.20 g; Węglowodany ogółem: 316.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.07 g; Sód: 1835.98 mg; Potas: 4121.09 mg; Wapń: 540.84 mg; Fosfor: 1541.72 mg; Błonnik pokarmowy: 24.29 g; suma cukrów prostych: 51.50 g; Woda: 1113.30 g; Popiół: 16.39 g;		
poniedziałek 2024-06-03	**Dieta: DDM CHOR**	
zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 300ml (***MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR***), pieczywo razowe 20g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), sałata 5g , pomidor 45g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (***GORCZYCA***), **II Śniadanie:** pomarańcza 150g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 200g , Potrawka z indyka 110g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), szpinak liściasty 150g , CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 40g (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3043.04 kcal; Energia: 10975.86 kJ; Białko ogółem: 127.22 g; białko zwierzęce: 80.34 g; białko roślinne: 33.88 g; Tłuszcz: 90.09 g; Węglowodany ogółem: 449.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.30 g; Sód: 2985.15 mg; Potas: 4663.23 mg; Wapń: 818.69 mg; Fosfor: 1653.52 mg; Błonnik pokarmowy: 42.03 g; suma cukrów prostych: 77.22 g; Woda: 1436.42 g; Popiół: 20.97 g;		
poniedziałek 2024-06-03	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 300ml (***MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR***), pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), sałata 5g , pomidor 45g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (***GORCZYCA***), **II Śniadanie:** pomarańcza 150g ,	zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), ziemniaki 250g , Potrawka z indyka 110g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), szpinak liściasty 150g , CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor 50g , ons (***MLEKO, GLUTEN***),
Wartości odżywcze: Energia: 3148.16 kcal; Energia: 12009.88 kJ; Białko ogółem: 143.13 g; białko zwierzęce: 98.38 g; białko roślinne: 39.94 g; Tłuszcz: 81.52 g; Węglowodany ogółem: 484.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.76 g; Sód: 2708.71 mg; Potas: 5215.05 mg; Wapń: 906.77 mg; Fosfor: 2010.02 mg; Błonnik pokarmowy: 44.92 g; suma cukrów prostych: 96.71 g; Woda: 1566.94 g; Popiół: 23.83 g;		
poniedziałek 2024-06-03	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 300ml (***MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR***), pieczywo mieszane 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), serek fromage 70g (***MLEKO***), sałata 5g , pomidor 45g , KABANOSY TARCZYŃSKI 1 SZT (***MLEKO, ORZECHY , SELER, SOJA, GORCZYCA***), **II Śniadanie:** pomarańcza 150g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa z ciecierzycy czerwonej 350ml , stek z indyka 100g (***SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), buraki 100g , CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , ziemniaki 250g , surówka z selera 100g (***MLEKO, GLUTEN, SELER***), **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), papryka czerwona 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3617.93 kcal; Energia: 10727.32 kJ; Białko ogółem: 150.22 g; białko zwierzęce: 100.66 g; białko roślinne: 40.96 g; Tłuszcz: 114.83 g; Węglowodany ogółem: 521.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.48 g; Sód: 2977.78 mg; Potas: 5308.28 mg; Wapń: 679.58 mg; Fosfor: 1972.40 mg; Błonnik pokarmowy: 46.81 g; suma cukrów prostych: 85.58 g; Woda: 1424.90 g; Popiół: 21.95 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-06-03	**Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR**	
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), bułka grahamka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina drobiowa 50g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor 70g , Humus z soczewicy 50g (***SOJA, GORCZYCA, OWIES***),	zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), ziemniaki 250g , Potrawka z indyka 110g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), buraki 150g , MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G ,	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), papryka czerwona 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
II Śniadanie: pomarańcza 150g ,	**Podwieczorek:** Serek homogenizowany naturalny 150g (***MLEKO***),	
Wartości odżywcze: Energia: 2271.06 kcal; Energia: 7973.16 kJ; Białko ogółem: 111.78 g; białko zwierzęce: 66.37 g; białko roślinne: 35.91 g; Tłuszcz: 65.88 g; Węglowodany ogółem: 338.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.58 g; Sód: 2117.71 mg; Potas: 5408.47 mg; Wapń: 551.73 mg; Fosfor: 1697.11 mg; Błonnik pokarmowy: 35.29 g; suma cukrów prostych: 101.22 g; Woda: 1332.76 g; Popiół: 19.54 g;		
wtorek 2024-06-04	**Dieta: DDM CHOR**	
kakao 250ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 20g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka maślana 1szt (80g) (***JAJA, PSZENICA, SEZAM***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), dżem 25g , twaróg 30g (***MLEKO***), jogurt owocowy 1 szt (***MLEKO***), **II Śniadanie:** jabłko 150 g ,	kompot 250ml (***S02***), ziemniaki 150g , gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g (***MLEKO***), szpinak duszony 120g , zupa pomidorowa z ryżem 350ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA***), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , **Podwieczorek:** galaretka owocowa 150g (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 40g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2287.37 kcal; Energia: 7519.57 kJ; Białko ogółem: 80.40 g; białko zwierzęce: 45.02 g; białko roślinne: 27.29 g; Tłuszcz: 67.11 g; Węglowodany ogółem: 352.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.14 g; Sód: 1785.96 mg; Potas: 3148.20 mg; Wapń: 425.97 mg; Fosfor: 1062.11 mg; Błonnik pokarmowy: 20.25 g; suma cukrów prostych: 132.09 g; Woda: 805.24 g; Popiół: 12.15 g;		
wtorek 2024-06-04	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
kakao 250ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 60g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka maślana 1szt (80g) (***JAJA, PSZENICA, SEZAM***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), dżem 25g , miód 25g (***ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM***), twaróg 30g (***MLEKO***), SKYR OWOCOWY 1 SZT (***MLEKO***), **II Śniadanie:** jabłko 150 g ,	kompot 250ml (***S02***), ziemniaki 250g , gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g (***MLEKO***), szpinak duszony 150g , zupa pomidorowa z ryżem 350ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA***), DESER II ŚN JABŁKO + RYŻ 1 SZT , **Podwieczorek:** galaretka owocowa 150g (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2674.26 kcal; Energia: 8188.75 kJ; Białko ogółem: 93.35 g; białko zwierzęce: 40.32 g; białko roślinne: 33.13 g; Tłuszcz: 67.33 g; Węglowodany ogółem: 441.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.31 g; Sód: 2251.54 mg; Potas: 3502.43 mg; Wapń: 313.89 mg; Fosfor: 1053.11 mg; Błonnik pokarmowy: 24.07 g; suma cukrów prostych: 100.09 g; Woda: 765.05 g; Popiół: 11.73 g;		
wtorek 2024-06-04	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
kakao 250ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 60g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka maślana 1szt (80g) (***JAJA, PSZENICA, SEZAM***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), miód 1x25g (***ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM***), twaróg 30g (***MLEKO***), NUTELLA 1 SZT (***MLEKO, ORZECHY , SOJA***), **II Śniadanie:** jabłko 150 g ,	kompot 250ml (***S02***), kasza jęczmienna 250g (***JĘCZMIEŃ***), gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g (***MLEKO***), kapusta zasmażana 150g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), zupa pomidorowa z ryżem 350ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA***), CHIPSY Z BURAKA 1 SZT , **Podwieczorek:** galaretka owocowa 150g (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ser żółty 30g (***MLEKO***), papryka czerwona 50g , wędlina 20g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3770.46 kcal; Energia: 11288.69 kJ; Białko ogółem: 111.24 g; białko zwierzęce: 48.23 g; białko roślinne: 37.55 g; Tłuszcz: 114.16 g; Węglowodany ogółem: 588.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.20 g; Sód: 2171.16 mg; Potas: 5328.24 mg; Wapń: 634.55 mg; Fosfor: 1326.41 mg; Błonnik pokarmowy: 45.82 g; suma cukrów prostych: 85.09 g; Woda: 661.83 g; Popiół: 14.66 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-06-04	**Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR**	
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (***MLEKO***), pomidor 70g , SKYR NATURALNY 1SZT (***MLEKO***), **II Śniadanie:** jabłko 150 g ,	kompot 250ml (***S02***), ziemniaki 250g , gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g (***MLEKO***), szpinak duszony 120g , zupa pomidorowa z ryżem 350ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA***), DESER II ŚN JABŁKO + RYŻ 1 SZT , **Podwieczorek:** galaretka owocowa 150g (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), wędlina drobiowa 20g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), papryka czerwona 70g , serek śmietankowy z ziołami 30g (***MLEKO***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2007.52 kcal; Energia: 6396.28 kJ; Białko ogółem: 89.35 g; białko zwierzęce: 41.59 g; białko roślinne: 25.46 g; Tłuszcz: 59.45 g; Węglowodany ogółem: 297.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.17 g; Sód: 2169.91 mg; Potas: 3464.64 mg; Wapń: 216.31 mg; Fosfor: 1062.81 mg; Błonnik pokarmowy: 26.87 g; suma cukrów prostych: 45.47 g; Woda: 805.89 g; Popiół: 11.02 g;		
środa 2024-06-05	**Dieta: DDM CHOR**	
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml (***MLEKO, GLUTEN***), pieczywo razowe 20g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka 50g**L (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 40g (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , **II Śniadanie:** kiwi 150g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa botwinka 350ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt , ziemniaki 250g , kurczak w sosie śmietankowo-szpinakowym 100/150g (***MLEKO, PSZENICA***), marchew DUO 120g (***ŚMIETANKA***), **Podwieczorek:** biszkopty 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***),
Wartości odżywcze: Energia: 2879.59 kcal; Energia: 8170.11 kJ; Białko ogółem: 101.95 g; białko zwierzęce: 48.63 g; białko roślinne: 34.12 g; Tłuszcz: 98.55 g; Węglowodany ogółem: 421.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.58 g; Sód: 2434.20 mg; Potas: 5704.47 mg; Wapń: 651.81 mg; Fosfor: 1413.91 mg; Błonnik pokarmowy: 31.19 g; suma cukrów prostych: 55.57 g; Woda: 1371.35 g; Popiół: 17.43 g;		
środa 2024-06-05	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml (***MLEKO, GLUTEN***), pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g**L (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , **II Śniadanie:** kiwi 150g ,	zupa botwinka 350ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), kompot 250ml (***S02***), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt , ziemniaki 250g , kurczak w sosie śmietankowo-szpinakowym 100/150g (***MLEKO, PSZENICA***), marchew DUO 150g (***ŚMIETANKA***), **Podwieczorek:** biszkopty 30g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO***),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasta z białek 70g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3053.56 kcal; Energia: 8503.66 kJ; Białko ogółem: 114.38 g; białko zwierzęce: 54.64 g; białko roślinne: 39.13 g; Tłuszcz: 97.77 g; Węglowodany ogółem: 459.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.38 g; Sód: 2394.15 mg; Potas: 5971.04 mg; Wapń: 672.34 mg; Fosfor: 1608.63 mg; Błonnik pokarmowy: 33.23 g; suma cukrów prostych: 57.67 g; Woda: 1419.99 g; Popiół: 19.40 g;		
środa 2024-06-05	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml (***MLEKO, GLUTEN***), pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g**L (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), ogórek zielony 50g , PASTA RYBNA LISNER 80G (***MLEKO, GLUTEN, SKORUPIAKI, SOJA***), **II Śniadanie:** kiwi 150g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa botwinka 350ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt , ziemniaki 250g , gołąbki bez zawijania w sosie pieczarkowym 2szt (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), **Podwieczorek:** biszkopty 30g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO***),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasta jajeczna 70g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3661.56 kcal; Energia: 9022.46 kJ; Białko ogółem: 114.43 g; białko zwierzęce: 47.32 g; białko roślinne: 42.30 g; Tłuszcz: 153.46 g; Węglowodany ogółem: 484.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.10 g; Sód: 4431.37 mg; Potas: 5648.97 mg; Wapń: 671.75 mg; Fosfor: 1570.54 mg; Błonnik pokarmowy: 31.98 g; suma cukrów prostych: 55.85 g; Woda: 1358.57 g; Popiół: 20.03 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-06-05	**Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR**	
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina drobiowa 40g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), ogórek zielony 70g , OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (***MLEKO, GLUTEN***), **II Śniadanie:** kiwi 150g ,	zupa botwinka 350ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), kompot 250ml (***S02***), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt , ziemniaki 250g , kurczak w sosie śmietankowo-szpinakowym 100/150g (***MLEKO, PSZENICA***), marchew DUO 120g (***ŚMIETANKA***), **Podwieczorek:** jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasta z białek 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), pomidor 70g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2384.22 kcal; Energia: 6471.89 kJ; Białko ogółem: 91.69 g; białko zwierzęce: 43.87 g; białko roślinne: 26.92 g; Tłuszcz: 87.02 g; Węglowodany ogółem: 333.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.28 g; Sód: 1835.95 mg; Potas: 5631.94 mg; Wapń: 540.65 mg; Fosfor: 1374.18 mg; Błonnik pokarmowy: 31.17 g; suma cukrów prostych: 37.79 g; Woda: 1242.57 g; Popiół: 16.08 g;		
czwartek 2024-06-06	**Dieta: DDM CHOR**	
zupa mleczna z makaronem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA***), pieczywo razowe 20g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor 50g , OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (***MLEKO, GLUTEN***), **II Śniadanie:** jabłko 150 g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa krupnik 350ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEŃ***), makaron z serem białym i masłem 300g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA***), TALARKI GRYCZANE , **Podwieczorek:** drożdżówka z budyniem 1szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO***),	wędlina 20g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), pomidor 50g , herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), serek kanapkowy 30g (***MLEKO***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3269.24 kcal; Energia: 10149.09 kJ; Białko ogółem: 121.08 g; białko zwierzęce: 51.82 g; białko roślinne: 43.26 g; Tłuszcz: 88.55 g; Węglowodany ogółem: 509.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.84 g; Sód: 2268.86 mg; Potas: 2793.64 mg; Wapń: 636.27 mg; Fosfor: 1364.58 mg; Błonnik pokarmowy: 31.69 g; suma cukrów prostych: 81.65 g; Woda: 942.19 g; Popiół: 14.40 g;		
czwartek 2024-06-06	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
zupa mleczna z makaronem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA***), pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor 50g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (***GORCZYCA***), **II Śniadanie:** jabłko 150 g ,	zupa krupnik 350ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEŃ***), kompot 250ml (***S02***), makaron z serem białym i masłem 300g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA***), TALARKI GRYCZANE , **Podwieczorek:** drożdżówka z budyniem 1szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO***),	wędlina 20g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), pomidor 50g , herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), serek kanapkowy 30g (***MLEKO***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3490.30 kcal; Energia: 10851.61 kJ; Białko ogółem: 137.34 g; białko zwierzęce: 65.11 g; białko roślinne: 48.23 g; Tłuszcz: 96.54 g; Węglowodany ogółem: 536.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.25 g; Sód: 2239.72 mg; Potas: 2971.16 mg; Wapń: 743.39 mg; Fosfor: 1560.90 mg; Błonnik pokarmowy: 34.23 g; suma cukrów prostych: 85.68 g; Woda: 1029.90 g; Popiół: 15.25 g;		
czwartek 2024-06-06	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
zupa mleczna z makaronem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA***), pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ser żółty 30g (***MLEKO***), pomidor 50g , NUTELLA 1 SZT (***MLEKO, ORZECHY , SOJA***), wędlina 20g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), **II Śniadanie:** jabłko 150 g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa krupnik 350ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEŃ***), naleśniki z serem i dżemem 300g (2 szt) (***MLEKO, GLUTEN, S02***), TALARKI GRYCZANE , **Podwieczorek:** drożdżówka z budyniem 1szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO***),	ogórek zielony 50g , herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasztet drobiowy 1 szt , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 4067.25 kcal; Energia: 10996.01 kJ; Białko ogółem: 131.14 g; białko zwierzęce: 59.73 g; białko roślinne: 43.75 g; Tłuszcz: 134.70 g; Węglowodany ogółem: 601.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.55 g; Sód: 2744.57 mg; Potas: 2903.11 mg; Wapń: 1003.29 mg; Fosfor: 1600.70 mg; Błonnik pokarmowy: 35.57 g; suma cukrów prostych: 125.43 g; Woda: 1029.30 g; Popiół: 16.49 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-06-06	**Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR**	
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor 70g , NUTELLA 1 SZT (***MLEKO, ORZECHY , SOJA***), **II Śniadanie:** jabłko 150 g ,	kompot 250ml (***S02***), makaron z serem białym i masłem 300g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA***), TALARKI GRYCZANE , zupa krupnik 350ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEŃ***), **Podwieczorek:** jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	wędlina drobiowa 20g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), ogórek zielony 70g , herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), serek kanapkowy 30g (***MLEKO***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3006.89 kcal; Energia: 7495.94 kJ; Białko ogółem: 105.64 g; białko zwierzęce: 44.35 g; białko roślinne: 30.99 g; Tłuszcz: 94.61 g; Węglowodany ogółem: 445.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.38 g; Sód: 1645.83 mg; Potas: 2520.62 mg; Wapń: 509.20 mg; Fosfor: 1191.66 mg; Błonnik pokarmowy: 31.84 g; suma cukrów prostych: 54.55 g; Woda: 762.50 g; Popiół: 11.62 g;		
piątek 2024-06-07	**Dieta: DDM CHOR**	
kakao 250ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 20g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka maślana 1szt (80g) (***JAJA, PSZENICA, SEZAM***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), dżem 25g , twaróg 30g (***MLEKO***), jogurt owocowy 1szt (***MLEKO***), **II Śniadanie:** melon 150g ,	MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , kompot 250ml (***S02***), zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), ryba gotowana 100g (***PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , szpinak liściasty 120g , sos koperkowy 100ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 40g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2618.03 kcal; Energia: 9009.69 kJ; Białko ogółem: 107.07 g; białko zwierzęce: 65.08 g; białko roślinne: 33.90 g; Tłuszcz: 74.73 g; Węglowodany ogółem: 401.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.09 g; Sód: 2365.43 mg; Potas: 4542.71 mg; Wapń: 668.06 mg; Fosfor: 1375.59 mg; Błonnik pokarmowy: 26.48 g; suma cukrów prostych: 133.88 g; Woda: 1184.87 g; Popiół: 18.42 g;		
piątek 2024-06-07	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
kakao 250ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 60g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka maślana 1szt (80g) (***JAJA, PSZENICA, SEZAM***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), dżem 25g , miód 25g (***ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM***), twaróg 30g (***MLEKO***), jogurt owocowy 1szt (***MLEKO***), **II Śniadanie:** melon 150g ,	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), kompot 250ml (***S02***), szpinak liściasty 150g , ryba gotowana 100g (***PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , PRZEKĄSKA BOB SNAIL 1 SZT , sos koperkowy 100ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), **Podwieczorek:** Serek homogenizowany naturalny 150g (***MLEKO***),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3029.03 kcal; Energia: 9590.28 kJ; Białko ogółem: 114.74 g; białko zwierzęce: 65.58 g; białko roślinne: 37.36 g; Tłuszcz: 77.96 g; Węglowodany ogółem: 494.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.33 g; Sód: 2175.11 mg; Potas: 4520.69 mg; Wapń: 697.81 mg; Fosfor: 1406.33 mg; Błonnik pokarmowy: 34.18 g; suma cukrów prostych: 105.50 g; Woda: 1130.63 g; Popiół: 17.81 g;		
piątek 2024-06-07	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
kakao 250ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 60g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka maślana 1szt (80g) (***JAJA, PSZENICA, SEZAM***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), miód 1x25g (***ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM***), twaróg 30g (***MLEKO***), OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (***MLEKO, GLUTEN***), **II Śniadanie:** melon 150g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa barszcz ukraiński 350ml (***GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO, OWIES***), ryba smażona 100g (***JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), szpinak liściasty 100g , ziemniaki 250g , surówka z kapusty kiszonej 100g , PRZEKĄSKA BOB SNAIL 1 SZT , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ser topiony trójkąt 1 szt (***MLEKO***), papryka czerwona 50g , wędlina 30g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3460.72 kcal; Energia: 11100.73 kJ; Białko ogółem: 120.05 g; białko zwierzęce: 61.29 g; białko roślinne: 44.97 g; Tłuszcz: 108.87 g; Węglowodany ogółem: 532.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.35 g; Sód: 2179.54 mg; Potas: 4447.67 mg; Wapń: 768.45 mg; Fosfor: 1605.94 mg; Błonnik pokarmowy: 39.76 g; suma cukrów prostych: 93.26 g; Woda: 1083.89 g; Popiół: 19.05 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-06-07	**Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR**	
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (***MLEKO***), pomidor 70g , wędlina 20g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (***GORCZYCA***),	MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), kompot 250ml (***S02***), ryba gotowana 100g (***PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), wędlina drobiowa 50g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), papryka czerwona 70g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
II Śniadanie: melon 150g ,	szpinak liściasty 150g , sos koperkowy 100ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), **Podwieczorek:** Serek homogenizowany naturalny 150g (***MLEKO***),	
Wartości odżywcze: Energia: 2017.57 kcal; Energia: 6977.96 kJ; Białko ogółem: 110.77 g; białko zwierzęce: 78.97 g; białko roślinne: 23.69 g; Tłuszcz: 69.84 g; Węglowodany ogółem: 258.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.90 g; Sód: 2010.00 mg; Potas: 3100.13 mg; Wapń: 544.84 mg; Fosfor: 1298.30 mg; Błonnik pokarmowy: 25.87 g; suma cukrów prostych: 66.92 g; Woda: 979.65 g; Popiół: 14.50 g;		
sobota 2024-06-08	**Dieta: DDM CHOR**	
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pieczywo razowe 20g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasta z białek 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , **II Śniadanie:** Arbuz 300g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa grysikowa 350ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml (***JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), bukiet jarzyn 120g (***SELER***), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , **Podwieczorek:** jogurt pitny "łaciate" 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	wędlina 40g (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), pomidor 50g , herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2548.09 kcal; Energia: 8499.77 kJ; Białko ogółem: 92.14 g; białko zwierzęce: 48.32 g; białko roślinne: 35.42 g; Tłuszcz: 76.43 g; Węglowodany ogółem: 395.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.31 g; Sód: 2585.45 mg; Potas: 4033.51 mg; Wapń: 644.31 mg; Fosfor: 1324.13 mg; Błonnik pokarmowy: 26.59 g; suma cukrów prostych: 96.14 g; Woda: 1281.43 g; Popiół: 16.23 g;		
sobota 2024-06-08	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasta z białek 70g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , **II Śniadanie:** Arbuz 300g ,	zupa grysikowa 350ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml (***JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), bukiet jarzyn 150g (***SELER, ŚMIETANKA***), ziemniaki 250g , MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , **Podwieczorek:** jogurt pitny "łaciate" 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor 50g , herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2734.86 kcal; Energia: 8886.77 kJ; Białko ogółem: 105.38 g; białko zwierzęce: 54.31 g; białko roślinne: 41.27 g; Tłuszcz: 76.19 g; Węglowodany ogółem: 435.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.35 g; Sód: 2551.24 mg; Potas: 4371.08 mg; Wapń: 674.94 mg; Fosfor: 1529.65 mg; Błonnik pokarmowy: 29.71 g; suma cukrów prostych: 98.46 g; Woda: 1356.25 g; Popiół: 18.43 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-06-08	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 20g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), pomidor 70g , PASTA WARZYWNA ŁOWICZ 80G (***MLEKO, GLUTEN, JAJA***), ser żółty 30g (***MLEKO***), **II Śniadanie:** Arbuz 300g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa kalafiorowa z grysikiem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kotlet schabowy 100g (***JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO***), ziemniaki 250g , DOBRA KALORIA KULKI 1 SZT (***GLUTEN, ORZECHY , ORZ. LASKO, SEZAM, ORZ. NERKO, MIGDAŁY***), surówka z kapusty białej z koperkiem 150g (***SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), **Podwieczorek:** jogurt pitny "łaciate" 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	pasta jajeczna 70g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), ogórek zielony 50g , herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3868.50 kcal; Energia: 11204.95 kJ; Białko ogółem: 130.34 g; białko zwierzęce: 71.69 g; białko roślinne: 40.48 g; Tłuszcz: 178.27 g; Węglowodany ogółem: 457.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 70.36 g; Sód: 3037.74 mg; Potas: 4470.55 mg; Wapń: 1034.15 mg; Fosfor: 1778.34 mg; Błonnik pokarmowy: 50.32 g; suma cukrów prostych: 74.26 g; Woda: 1393.30 g; Popiół: 20.53 g;		
sobota 2024-06-08	**Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR**	
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), pasta z białek 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), pomidor 50g , PASTA WARZYWNA ŁOWICZ 80G (***MLEKO, GLUTEN, JAJA***), **II Śniadanie:** Arbuz 300g ,	zupa grysikowa 350ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml (***JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), bukiet jarzyn 120g (***SELER***), ziemniaki 250g , DOBRA KALORIA KULKI 1 SZT (***GLUTEN, ORZECHY , ORZ. LASKO, SEZAM, ORZ. NERKO, MIGDAŁY***), **Podwieczorek:** jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	wędlina drobiowa 40g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), ogórek zielony 50g , herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2662.37 kcal; Energia: 7276.29 kJ; Białko ogółem: 91.57 g; białko zwierzęce: 40.72 g; białko roślinne: 31.45 g; Tłuszcz: 101.83 g; Węglowodany ogółem: 359.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.78 g; Sód: 1995.00 mg; Potas: 3797.62 mg; Wapń: 479.10 mg; Fosfor: 1277.84 mg; Błonnik pokarmowy: 47.52 g; suma cukrów prostych: 35.78 g; Woda: 1034.08 g; Popiół: 13.99 g;		
niedziela 2024-06-09	**Dieta: DDM CHOR**	
zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (***MLEKO, GLUTEN***), pieczywo razowe 20g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pomidor 50g , Pasta twarogowa z koperkiem 50g (***MLEKO***), chrupki kukurydziane (***ORZ. LASKO, ŻYTO***), **II Śniadanie:** banan 150g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa rosół z lanym ciastem 350ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 150g , Udko gotowane 1 szt (250g) , buraki 120g , sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , MILCH REIS 1 SZT (***MLEKO***), **Podwieczorek:** wafelek smietankowy 1szt ,	wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3506.07 kcal; Energia: 12848.60 kJ; Białko ogółem: 149.17 g; białko zwierzęce: 97.74 g; białko roślinne: 37.43 g; Tłuszcz: 127.83 g; Węglowodany ogółem: 463.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.98 g; Sód: 2702.94 mg; Potas: 4807.11 mg; Wapń: 586.16 mg; Fosfor: 1876.91 mg; Błonnik pokarmowy: 26.02 g; suma cukrów prostych: 120.63 g; Woda: 1256.42 g; Popiół: 19.14 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-06-09	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (***MLEKO, GLUTEN***), pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pomidor 50g , Pasta twarogowa z koperkiem 70g (***MLEKO***), KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G ,	zupa rosół z lanym ciastem 350ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), ziemniaki 250g , Udko gotowane 1 szt (250g) , buraki 150g , sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , MILCH REIS 1 SZT (***MLEKO***), **Podwieczorek:**	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pomidor 50g , wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
II Śniadanie: banan 150g ,	wafelek smietankowy 1 szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM***),	
Wartości odżywcze: Energia: 3437.62 kcal; Energia: 11905.31 kJ; Białko ogółem: 152.29 g; białko zwierzęce: 96.18 g; białko roślinne: 42.11 g; Tłuszcz: 119.44 g; Węglowodany ogółem: 468.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.62 g; Sód: 2569.51 mg; Potas: 5696.98 mg; Wapń: 677.75 mg; Fosfor: 2028.69 mg; Błonnik pokarmowy: 29.67 g; suma cukrów prostych: 100.65 g; Woda: 1420.48 g; Popiół: 20.99 g;		
niedziela 2024-06-09	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
zupa mleczna z pł. owsianymi 250ml (***MLEKO, GLUTEN***), pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), kiełbaska drobiowa z ketchupem 60g (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA, ŁUBIN***), sałata 5g , papryka czerwona 50g , KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G , **II Śniadanie:** banan 150g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa rosół z lanym ciastem 350ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 250g , udko pieczone 1 szt (350g) (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), kapusta czerwona 150g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), MILCH REIS 1 SZT (***MLEKO***), **Podwieczorek:** wafelek 1 szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM***),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ogórek kiszony 50g , pasztet drobiowy 50g (***JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3645.16 kcal; Energia: 12215.08 kJ; Białko ogółem: 156.97 g; białko zwierzęce: 94.58 g; białko roślinne: 43.29 g; Tłuszcz: 142.27 g; Węglowodany ogółem: 467.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.08 g; Sód: 3532.52 mg; Potas: 5883.12 mg; Wapń: 701.13 mg; Fosfor: 2139.29 mg; Błonnik pokarmowy: 32.67 g; suma cukrów prostych: 89.04 g; Woda: 1468.71 g; Popiół: 24.93 g;		
niedziela 2024-06-09	**Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR**	
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), wędlina drobiowa 40g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), ogórek zielony 70g , KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G , **II Śniadanie:** banan 150g ,	zupa rosół z lanym ciastem 350ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), ziemniaki 150g , Udko gotowane 1 szt (250g) , buraki 150g , MILCH REIS 1 SZT (***MLEKO***), **Podwieczorek:** jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), wędlina 40g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), papryka czerwona 70g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2529.44 kcal; Energia: 9077.22 kJ; Białko ogółem: 127.22 g; białko zwierzęce: 86.30 g; białko roślinne: 26.92 g; Tłuszcz: 88.63 g; Węglowodany ogółem: 328.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.76 g; Sód: 1977.65 mg; Potas: 4655.45 mg; Wapń: 563.57 mg; Fosfor: 1705.96 mg; Błonnik pokarmowy: 25.40 g; suma cukrów prostych: 62.99 g; Woda: 1193.04 g; Popiół: 17.29 g;		
poniedziałek 2024-06-10	**Dieta: DDM CHOR**	
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml (***MLEKO, GLUTEN***), pieczywo razowe 20g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), sałata 5g , pomidor 45g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (***GORCZYCA***), **II Śniadanie:** pomarańcza 150g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa z jarmużem 350ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g (***GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), **Podwieczorek:** galaretka owocowa 150g (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 40g (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2816.56 kcal; Energia: 10242.86 kJ; Białko ogółem: 108.99 g; białko zwierzęce: 58.51 g; białko roślinne: 37.48 g; Tłuszcz: 77.96 g; Węglowodany ogółem: 433.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.18 g; Sód: 2213.23 mg; Potas: 3479.41 mg; Wapń: 725.50 mg; Fosfor: 1347.06 mg; Błonnik pokarmowy: 37.42 g; suma cukrów prostych: 57.38 g; Woda: 1039.15 g; Popiół: 15.71 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-06-10	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml (***MLEKO, GLUTEN***), pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), sałata 5g , pomidor 45g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (***GORCZYCA***), **II Śniadanie:** pomarańcza 150g ,	zupa z jarmużem 350ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g (***GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), **Podwieczorek:** galaretka owocowa 150g (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2955.18 kcal; Energia: 10447.38 kJ; Białko ogółem: 118.25 g; białko zwierzęce: 61.36 g; białko roślinne: 42.49 g; Tłuszcz: 74.74 g; Węglowodany ogółem: 471.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.22 g; Sód: 2137.29 mg; Potas: 3710.73 mg; Wapń: 732.58 mg; Fosfor: 1489.56 mg; Błonnik pokarmowy: 39.46 g; suma cukrów prostych: 59.42 g; Woda: 1067.87 g; Popiół: 17.42 g;		
poniedziałek 2024-06-10	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml (***MLEKO, GLUTEN***), pieczywo mieszane 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), serek fromage 70g (***MLEKO***), sałata 5g , pomidor 45g , KABANOSY TARCZYŃSKI 1 SZT (***MLEKO, ORZECHY , SELER, SOJA, GORCZYCA***), **II Śniadanie:** pomarańcza 150g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa fasolowa 350ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, BIAŁKO JAJ, OWIES***), CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g (***GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), **Podwieczorek:** galaretka owocowa 150g (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), papryka czerwona 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3708.44 kcal; Energia: 11301.40 kJ; Białko ogółem: 146.43 g; białko zwierzęce: 79.48 g; białko roślinne: 58.35 g; Tłuszcz: 113.55 g; Węglowodany ogółem: 551.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.20 g; Sód: 2433.89 mg; Potas: 4516.79 mg; Wapń: 746.29 mg; Fosfor: 1931.50 mg; Błonnik pokarmowy: 46.94 g; suma cukrów prostych: 59.10 g; Woda: 1053.38 g; Popiół: 19.77 g;		
poniedziałek 2024-06-10	**Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR**	
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), bułka grahamka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina drobiowa 50g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor 70g , Humus z soczewicy 50g (***SOJA, GORCZYCA, OWIES***), **II Śniadanie:** pomarańcza 150g ,	zupa z jarmużem 350ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g (***GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), **Podwieczorek:** galaretka owocowa 150g (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), papryka czerwona 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2022.93 kcal; Energia: 7183.26 kJ; Białko ogółem: 91.88 g; białko zwierzęce: 42.96 g; białko roślinne: 39.42 g; Tłuszcz: 56.45 g; Węglowodany ogółem: 314.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.64 g; Sód: 1610.81 mg; Potas: 3884.65 mg; Wapń: 512.98 mg; Fosfor: 1320.74 mg; Błonnik pokarmowy: 31.91 g; suma cukrów prostych: 77.61 g; Woda: 915.00 g; Popiół: 15.20 g;		

Dietetyk

Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością ul. Ścinawska 37 NIP 692-15-16-673 SDO nr 000049649

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-06-01	**Dieta: DDM CHOR**	
kawa zbożowa 250ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pieczywo razowe 20g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasta z białek 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , **II Śniadanie:** kiwi 150g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa makaronowa 350ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), makaron z serem białym i masłem 300g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA***), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , **Podwieczorek:** wafelek 1 szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM***),	wędlina 40g (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), pomidor 50g , herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2848.17 kcal; Energia: 9938.94 kJ; Białko ogółem: 92.02 g; białko zwierzęce: 46.16 g; białko roślinne: 37.46 g; Tłuszcz: 96.60 g; Węglowodany ogółem: 420.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.59 g; Sód: 2297.73 mg; Potas: 2577.14 mg; Wapń: 634.88 mg; Fosfor: 1178.98 mg; Błonnik pokarmowy: 21.27 g; suma cukrów prostych: 108.43 g; Woda: 848.93 g; Popiół: 12.20 g;		
sobota 2024-06-01	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
kawa zbożowa 250ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasta z białek 70g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , **II Śniadanie:** kiwi 150g ,	zupa makaronowa 350ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), makaron z serem białym i masłem 300g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA***), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , **Podwieczorek:** wafelek 1 szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM***),	wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor 50g , herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3022.14 kcal; Energia: 10272.49 kJ; Białko ogółem: 104.44 g; białko zwierzęce: 52.17 g; białko roślinne: 42.47 g; Tłuszcz: 95.82 g; Węglowodany ogółem: 458.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.39 g; Sód: 2257.68 mg; Potas: 2843.71 mg; Wapń: 655.41 mg; Fosfor: 1373.70 mg; Błonnik pokarmowy: 23.31 g; suma cukrów prostych: 110.53 g; Woda: 897.57 g; Popiół: 14.17 g;		
sobota 2024-06-01	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
kawa zbożowa 250ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ser żółty 30g (***MLEKO***), pomidor 50g , PASTA WARZYWNA ŁOWICZ 80G (***MLEKO, GLUTEN, JAJA***), wędlina 20g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), **II Śniadanie:** kiwi 150g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), DOBRA KALORIA KULKI 1 SZT (***GLUTEN, ORZECHY , ORZ. LASKO, SEZAM, ORZ. NERKO, MIGDAŁY***), naleśniki z serem i dżemem 300g (2 szt) (***MLEKO, GLUTEN, S02***), **Podwieczorek:** czekoladka 1 szt (***MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ, SEZAM***),	ogórek zielony 50g , herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ONS (***MLEKO, SOJA***), pasta jajeczna 70g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***),
Wartości odżywcze: Energia: 3974.59 kcal; Energia: 11870.36 kJ; Białko ogółem: 117.21 g; białko zwierzęce: 57.20 g; białko roślinne: 43.89 g; Tłuszcz: 166.90 g; Węglowodany ogółem: 515.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 93.39 g; Sód: 2343.86 mg; Potas: 3188.35 mg; Wapń: 1014.27 mg; Fosfor: 1785.16 mg; Błonnik pokarmowy: 46.03 g; suma cukrów prostych: 184.06 g; Woda: 970.28 g; Popiół: 16.76 g;		
sobota 2024-06-01	**Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR**	
herbata bez cukru 250ml , bułka grahamka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), pasta z białek 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), pomidor 50g , PASTA WARZYWNA ŁOWICZ 80G (***MLEKO, GLUTEN, JAJA***), **II Śniadanie:** kiwi 150g ,	zupa makaronowa 350ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml (***S02***), makaron z serem białym i masłem 300g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA***), DOBRA KALORIA KULKI 1 SZT (***GLUTEN, ORZECHY , ORZ. LASKO, SEZAM, ORZ. NERKO, MIGDAŁY***), **Podwieczorek:** jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***),	wędlina drobiowa 40g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), ogórek zielony 50g , herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2739.95 kcal; Energia: 7784.96 kJ; Białko ogółem: 90.65 g; białko zwierzęce: 39.96 g; białko roślinne: 31.29 g; Tłuszcz: 107.85 g; Węglowodany ogółem: 360.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.45 g; Sód: 1709.78 mg; Potas: 2174.75 mg; Wapń: 532.67 mg; Fosfor: 1136.68 mg; Błonnik pokarmowy: 41.85 g; suma cukrów prostych: 33.67 g; Woda: 639.99 g; Popiół: 10.06 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone