Jadłospisy dla oddziałów dzieci

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-06-21	**Dieta: DDM CHOR**	
Kakao 250ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 20g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Bułka maślana 1szt. (80g) (***JAJA, PSZENICA, SEZAM***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), dżem 25g , twaróg 50g (***MLEKO***), jogurt owocowy 1szt (***MLEKO***), **II Śniadanie:** Jabłko 150g ,	MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , kompot 250ml (***S02***), zupa makaronowa 350ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA***), ryba gotowana 100g (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY***), ziemniaki 250g , Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 120g (***SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , **Podwieczorek:** Herbatniki 50g ,	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasta z białek 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2933.08 kcal; Energia: 10381.89 kJ; Białko ogółem: 116.07 g; białko zwierzęce: 56.09 g; białko roślinne: 51.88 g; Tłuszcz: 88.17 g; Węglowodany ogółem: 559.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.28 g; Sód: 2585.50 mg; Potas: 4076.23 mg; Wapń: 580.90 mg; Fosfor: 1338.49 mg; Błonnik pokarmowy: 30.16 g; suma cukrów prostych: 148.59 g; Woda: 1143.12 g; Popiół: 16.28 g;		
piątek 2024-06-21	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
Kakao 250ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 60g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Bułka maślana 1szt. (80g) (***JAJA, PSZENICA, SEZAM***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), miód 25g (***ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM***), twaróg 60g (***MLEKO***), jogurt owocowy 1szt (***MLEKO***), **II Śniadanie:** Jabłko 150g ,	zupa makaronowa 350ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA***), kompot 250ml (***S02***), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 150g (***SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), ryba gotowana 100g (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY***), ziemniaki 250g , PRZEKĄSKA BOB SNAIL 1 SZT , sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , **Podwieczorek:** Herbatniki 50g ,	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasta z białek 60g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3220.58 kcal; Energia: 11006.44 kJ; Białko ogółem: 160.51 g; białko zwierzęce: 60.89 g; białko roślinne: 87.82 g; Tłuszcz: 99.16 g; Węglowodany ogółem: 927.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.33 g; Sód: 2521.46 mg; Potas: 4095.43 mg; Wapń: 621.55 mg; Fosfor: 1406.69 mg; Błonnik pokarmowy: 39.33 g; suma cukrów prostych: 111.11 g; Woda: 1238.18 g; Popiół: 16.14 g;		
piątek 2024-06-21	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
Kakao 250ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 60g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Bułka maślana 1szt. (80g) (***JAJA, PSZENICA, SEZAM***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), miód 1x25g (***ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM***), twaróg 60g (***MLEKO***), OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (***MLEKO, GLUTEN***), **II Śniadanie:** Jabłko 150g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (***GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), ryba smażona 100g (***JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 100g (***SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), ziemniaki 250g , surówka z kapusty kiszonej 100g , PRZEKĄSKA BOB SNAIL 1 SZT , **Podwieczorek:** Herbatniki 50g ,	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasta jajeczna 70g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), papryka czerwona 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3720.68 kcal; Energia: 12719.86 kJ; Białko ogółem: 162.83 g; białko zwierzęce: 56.02 g; białko roślinne: 93.01 g; Tłuszcz: 132.46 g; Węglowodany ogółem: 981.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.27 g; Sód: 2916.19 mg; Potas: 4310.31 mg; Wapń: 574.17 mg; Fosfor: 1449.96 mg; Błonnik pokarmowy: 45.23 g; suma cukrów prostych: 109.14 g; Woda: 1348.52 g; Popiół: 18.57 g;		
piątek 2024-06-21	**Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR**	
herbata bez cukru 250ml , Bułka grahamka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (***MLEKO***), pomidor 70g , wędlina 20g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (***MLEKO***), **II Śniadanie:** Jabłko 150g ,	MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , zupa makaronowa 350ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA***), kompot 250ml (***S02***), ryba gotowana 100g (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY***), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 120g (***SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , **Podwieczorek:** Herbatniki 50g ,	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), pasta z białek 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), papryka czerwona 70g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2380.72 kcal; Energia: 8179.77 kJ; Białko ogółem: 106.04 g; białko zwierzęce: 66.88 g; białko roślinne: 31.06 g; Tłuszcz: 80.21 g; Węglowodany ogółem: 329.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.03 g; Sód: 2150.20 mg; Potas: 2588.20 mg; Wapń: 435.65 mg; Fosfor: 1237.82 mg; Błonnik pokarmowy: 29.69 g; suma cukrów prostych: 91.09 g; Woda: 869.40 g; Popiół: 12.44 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-06-22	**Dieta: DDM CHOR**	
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml (***MLEKO, PSZENICA***), pieczywo razowe 20g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka 50g**L (***PSZENICA***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 40g (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , **II Śniadanie:** melon 150g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa krupnik 350ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, JĘCZMIEŃ***), ziemniaki 250g , MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , marchewka gotowana 120g (***GLUTEN, PSZENICA, SELER***), Indyk gotowany 100g , **Podwieczorek:** Jogurt "serduszko" 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2545.45 kcal; Energia: 8553.59 kJ; Białko ogółem: 114.15 g; białko zwierzęce: 56.94 g; białko roślinne: 47.41 g; Tłuszcz: 75.49 g; Węglowodany ogółem: 496.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.53 g; Sód: 2866.75 mg; Potas: 4802.40 mg; Wapń: 711.82 mg; Fosfor: 1588.23 mg; Błonnik pokarmowy: 29.68 g; suma cukrów prostych: 67.94 g; Woda: 1136.87 g; Popiół: 19.70 g;		
sobota 2024-06-22	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml (***MLEKO, PSZENICA***), pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g**L (***PSZENICA***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , **II Śniadanie:** melon 150g ,	zupa krupnik 350ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, JĘCZMIEŃ***), kompot 250ml (***S02***), Indyk gotowany 100g , MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , ziemniaki 250g , Marchewka gotowana 150g (***GLUTEN, PSZENICA, SELER***), **Podwieczorek:** Jogurt "serduszko" 1 szt. (***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: 2706.06 kcal; Energia: 9412.24 kJ; Białko ogółem: 165.28 g; białko zwierzęce: 65.71 g; białko roślinne: 88.37 g; Tłuszcz: 81.03 g; Węglowodany ogółem: 842.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.74 g; Sód: 3101.21 mg; Potas: 5291.10 mg; Wapń: 766.08 mg; Fosfor: 1865.26 mg; Błonnik pokarmowy: 37.45 g; suma cukrów prostych: 72.92 g; Woda: 1381.86 g; Popiół: 22.92 g;		
sobota 2024-06-22	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml (***MLEKO, PSZENICA***), pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g**L (***PSZENICA***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), ogórek zielony 50g , PASTA WARZYWNA ŁOWICZ 80G (***MLEKO, GLUTEN, JAJA***), **II Śniadanie:** melon 150g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa krupnik 350ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, JĘCZMIEŃ***), stek z indyka 100g (***SELER***), KULKI KOKOSOWE DOBRA KALORIA 24G , ziemniaki 250g , mizeria 150g (***ŚMIETANKA***), **Podwieczorek:** Jogurt "serduszko" 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasztet drobiowy 1 szt , pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2893.43 kcal; Energia: 10151.75 kJ; Białko ogółem: 173.47 g; białko zwierzęce: 70.72 g; białko roślinne: 89.15 g; Tłuszcz: 102.45 g; Węglowodany ogółem: 828.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.15 g; Sód: 3864.93 mg; Potas: 5231.83 mg; Wapń: 795.13 mg; Fosfor: 1974.22 mg; Błonnik pokarmowy: 37.50 g; suma cukrów prostych: 47.90 g; Woda: 1378.08 g; Popiół: 24.72 g;		
sobota 2024-06-22	**Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR**	
herbata bez cukru 250ml , Bułka grahamka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina drobiowa 40g , ogórek zielony 70g , PASTA WARZYWNA ŁOWICZ 80G (***MLEKO, GLUTEN, JAJA***), **II Śniadanie:** pomarańcza 150g ,	zupa krupnik 350ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, JĘCZMIEŃ***), kompot 250ml (***S02***), MINI BATONIK DOBRa kaloria 1 szt , ziemniaki 200g , stek z indyka 100g (***SELER***), mizeria 120g (***ŚMIETANKA***), **Podwieczorek:** Jogurt naturalny 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN***),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor 70g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2486.34 kcal; Energia: 6798.44 kJ; Białko ogółem: 109.16 g; białko zwierzęce: 55.58 g; białko roślinne: 30.68 g; Tłuszcz: 85.79 g; Węglowodany ogółem: 340.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.78 g; Sód: 2645.67 mg; Potas: 5249.77 mg; Wapń: 470.59 mg; Fosfor: 1567.72 mg; Błonnik pokarmowy: 33.04 g; suma cukrów prostych: 30.76 g; Woda: 1190.49 g; Popiół: 19.27 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

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

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

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

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

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

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

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

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

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

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-06-28	**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, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), ryba gotowana 100g (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY***), ziemniaki 250g , szpinak liściasty 120g , sos koperkowy 100ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA***), **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g (***MLEKO***),	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: 2679.47 kcal; Energia: 9452.58 kJ; Białko ogółem: 123.39 g; białko zwierzęce: 68.18 g; białko roślinne: 47.11 g; Tłuszcz: 90.46 g; Węglowodany ogółem: 486.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.24 g; Sód: 2618.62 mg; Potas: 4678.22 mg; Wapń: 741.62 mg; Fosfor: 1433.63 mg; Błonnik pokarmowy: 28.19 g; suma cukrów prostych: 105.60 g; Woda: 1287.08 g; Popiół: 19.45 g;		
piątek 2024-06-28	**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, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), kompot 250ml (***S02***), szpinak liściasty 150g , ryba gotowana 100g (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY***), ziemniaki 250g , PRZEKĄSKA BOB SNAIL 1 SZT , sos koperkowy 100ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA***), **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: 2988.97 kcal; Energia: 10170.48 kJ; Białko ogółem: 169.11 g; białko zwierzęce: 73.90 g; białko roślinne: 83.41 g; Tłuszcz: 91.97 g; Węglowodany ogółem: 880.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.63 g; Sód: 2538.18 mg; Potas: 4702.17 mg; Wapń: 755.77 mg; Fosfor: 1538.38 mg; Błonnik pokarmowy: 38.30 g; suma cukrów prostych: 93.27 g; Woda: 1374.51 g; Popiół: 19.35 g;		
piątek 2024-06-28	**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 (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, OWIES***), ryba smażona 100g (***JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), szpinak liściasty 100g , ziemniaki 250g , surówka z kapusty pekińskiej 100g (***SELER, OWIES***), PRZEKĄSKA BOB SNAIL 1 SZT , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g (***MLEKO***),	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: 3453.73 kcal; Energia: 11811.44 kJ; Białko ogółem: 178.53 g; białko zwierzęce: 73.98 g; białko roślinne: 90.75 g; Tłuszcz: 132.86 g; Węglowodany ogółem: 901.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.46 g; Sód: 2696.72 mg; Potas: 4585.81 mg; Wapń: 909.29 mg; Fosfor: 1652.24 mg; Błonnik pokarmowy: 43.08 g; suma cukrów prostych: 62.76 g; Woda: 1316.96 g; Popiół: 20.42 g;		
piątek 2024-06-28	**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 (***MLEKO***), **II Śniadanie:** melon 150g ,	MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), kompot 250ml (***S02***), ryba gotowana 100g (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY***), szpinak liściasty 150g , sos koperkowy 100ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA***), **Podwieczorek:** Serek homogenizowany naturalny 150g (***MLEKO***),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), wędlina drobiowa 50g , papryka czerwona 70g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: 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;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-06-29	**Dieta: DDM CHOR**	
kawa zbożowa 250ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pieczywo razowe 20g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka 50g (***PSZENICA***), 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 kalarepkowa 350ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), 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: 2986.95 kcal; Energia: 10533.84 kJ; Białko ogółem: 108.61 g; białko zwierzęce: 45.90 g; białko roślinne: 54.31 g; Tłuszcz: 102.66 g; Węglowodany ogółem: 549.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.66 g; Sód: 2646.07 mg; Potas: 3711.28 mg; Wapń: 638.13 mg; Fosfor: 1342.26 mg; Błonnik pokarmowy: 27.46 g; suma cukrów prostych: 93.23 g; Woda: 907.35 g; Popiół: 15.45 g;		
sobota 2024-06-29	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
kawa zbożowa 250ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g (***PSZENICA***), 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 kalarepkowa 350ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), 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: 3173.31 kcal; Energia: 11481.12 kJ; Białko ogółem: 162.54 g; białko zwierzęce: 57.84 g; białko roślinne: 94.90 g; Tłuszcz: 110.56 g; Węglowodany ogółem: 892.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.62 g; Sód: 2890.00 mg; Potas: 4144.03 mg; Wapń: 694.24 mg; Fosfor: 1661.11 mg; Błonnik pokarmowy: 33.96 g; suma cukrów prostych: 97.54 g; Woda: 1135.97 g; Popiół: 18.77 g;		
sobota 2024-06-29	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
kawa zbożowa 250ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g (***PSZENICA***), 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 kalarepkowa 350ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA***), 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:** wafelek 1 szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, 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: 3872.19 kcal; Energia: 12020.26 kJ; Białko ogółem: 172.94 g; białko zwierzęce: 65.06 g; białko roślinne: 89.71 g; Tłuszcz: 168.87 g; Węglowodany ogółem: 917.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 76.95 g; Sód: 3027.09 mg; Potas: 4055.78 mg; Wapń: 1069.35 mg; Fosfor: 1849.77 mg; Błonnik pokarmowy: 53.79 g; suma cukrów prostych: 114.26 g; Woda: 1172.83 g; Popiół: 19.82 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

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

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

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

Dietetyk

.....

Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością „NIRO" 59-300 Lubin ul. Ścinawska 37 NIP 692-15-15-573 REGON 000049649 KRS 0000019817 Pl. 390 44 45

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone