

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-11		
Dieta: DDM CHOR		
gorące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g (MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata 5g, pomidor 45g, OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: Jabłko 150g,	kompot 250ml (S02), zupa pomidorowa z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), ziemniaki 200g, potrawka z indyka 150g (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), buraki 150g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Podwieczorek: galaretkę owocową 150g (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2583.10 kcal; Energia: 8632.17 kJ; Białko ogółem: 110.36 g; białko zwierzęce: 48.04 g; białko roślinne: 49.32 g; Tłuszcz: 79.35 g; Węglowodany ogółem: 397.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.97 g; Sód: 3245.30 mg; Potas: 4225.40 mg; Wapń: 645.57 mg; Fosfor: 1338.21 mg; Błonnik pokarmowy: 29.99 g; suma cukrów prostych: 69.81 g; Woda: 1090.91 g; Popiół: 19.20 g;		
czwartek 2024-07-11		
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), sałata 5g, pomidor 45g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (MLEKO), II Śniadanie: Jabłko 150g,	zupa pomidorowa z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, potrawka z indyka 150g (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), buraki 150g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Podwieczorek: galaretkę owocową 150g (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2853.61 kcal; Energia: 10249.92 kJ; Białko ogółem: 172.78 g; białko zwierzęce: 69.51 g; białko roślinne: 90.87 g; Tłuszcz: 93.96 g; Węglowodany ogółem: 438.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.72 g; Sód: 3503.86 mg; Potas: 4961.40 mg; Wapń: 788.23 mg; Fosfor: 1772.84 mg; Błonnik pokarmowy: 37.23 g; suma cukrów prostych: 76.32 g; Woda: 1411.61 g; Popiół: 23.41 g;		
czwartek 2024-07-11		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
gorące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g (MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR), pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), serek fromage 70g (MLEKO, ŚMIETANKA), sałata 5g, pomidor 45g, NUTELLA 1 SZT (MLEKO, ORZECHY, SOJA), II Śniadanie: Jabłko 150g,	kompot 250ml (S02), zupa pomidorowa z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), stek z indyka 110g (SELER), buraki 150g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), kasza gryczana biała 200g, Podwieczorek: galaretkę owocową 150g (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3512.00 kcal; Energia: 11012.79 kJ; Białko ogółem: 200.46 g; białko zwierzęce: 68.16 g; białko roślinne: 115.00 g; Tłuszcz: 129.79 g; Węglowodany ogółem: 523.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.50 g; Sód: 4169.90 mg; Potas: 3985.91 mg; Wapń: 789.27 mg; Fosfor: 1934.75 mg; Błonnik pokarmowy: 37.15 g; suma cukrów prostych: 75.83 g; Woda: 1270.07 g; Popiół: 22.91 g;		
czwartek 2024-07-11		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 50g, pomidor 70g, Nutella 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SOJA), II Śniadanie: Jabłko 150g,	zupa pomidorowa z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml (S02), kasza gryczana biała 200g, potrawka z indyka 150g (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), buraki 150g, Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Podwieczorek: galaretkę owocową 150g (MLEKO, GLUTEN),	herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2707.79 kcal; Energia: 7877.10 kJ; Białko ogółem: 104.59 g; białko zwierzęce: 49.52 g; białko roślinne: 37.77 g; Tłuszcz: 98.22 g; Węglowodany ogółem: 374.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.50 g; Sód: 2379.20 mg; Potas: 3541.38 mg; Wapń: 648.04 mg; Fosfor: 1687.28 mg; Błonnik pokarmowy: 31.62 g; suma cukrów prostych: 77.46 g; Woda: 983.49 g; Popiół: 17.15 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-07-12Dieta: DDM CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g, twaróg 30g (MLEKO), jogurt owocowy (MLEKO), II Śniadanie: kiwi 150g ,	kompot 250ml (S02), ziemniaki 150g , ryba gotowana 100g (GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY), brokuły 120g , zupa koperkowa z ryżem 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), Herbatniki 100g , Sos grecki z warzywami 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Podwieczorek: Jogurt "serduszko" 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2770.17 kcal; Energia: 10249.75 kJ; Białko ogółem: 111.95 g; białko zwierzęce: 53.73 g; białko roślinne: 48.63 g; Tłuszcz: 85.59 g; Węglowodany ogółem: 430.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.05 g; Sód: 2445.40 mg; Potas: 4130.66 mg; Wapń: 814.19 mg; Fosfor: 1409.60 mg; Błonnik pokarmowy: 26.34 g; suma cukrów prostych: 110.31 g; Woda: 1091.54 g; Popiół: 17.16 g;		
piątek 2024-07-12Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g , miód 25g (ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM), twaróg 30g (MLEKO), JOGURT OWOCOWY 1szt (MLEKO), II Śniadanie: kiwi 150g ,	kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , ryba gotowana 100g (GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY), marchew DUO 150g (ŚMIETANKA), zupa koperkowa z ryżem 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), Herbatniki 100g , Sos grecki z warzywami 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Podwieczorek: Jogurt "serduszko" 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3094.96 kcal; Energia: 11507.90 kJ; Białko ogółem: 155.18 g; białko zwierzęce: 60.53 g; białko roślinne: 85.05 g; Tłuszcz: 95.70 g; Węglowodany ogółem: 511.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.70 g; Sód: 2512.80 mg; Potas: 4785.26 mg; Wapń: 854.97 mg; Fosfor: 1534.83 mg; Błonnik pokarmowy: 33.23 g; suma cukrów prostych: 114.79 g; Woda: 1354.42 g; Popiół: 18.04 g;		
piątek 2024-07-12Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), miód 1x25g (ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM), twaróg 30g (MLEKO), OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: kiwi 150g ,	kompot 250ml (S02), ziemniaki 200g , ryba smażona 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, OWIES), zupa ogórkowa z ryżem 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), Herbatniki 100g , Podwieczorek: Jogurt "serduszko" 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 30g (MLEKO), papryka czerwona 50g , wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3453.37 kcal; Energia: 12615.23 kJ; Białko ogółem: 156.15 g; białko zwierzęce: 59.37 g; białko roślinne: 86.41 g; Tłuszcz: 129.74 g; Węglowodany ogółem: 523.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.45 g; Sód: 2990.41 mg; Potas: 4155.72 mg; Wapń: 1028.68 mg; Fosfor: 1608.78 mg; Błonnik pokarmowy: 31.77 g; suma cukrów prostych: 91.87 g; Woda: 1290.76 g; Popiół: 19.73 g;		
piątek 2024-07-12Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), pomidor 70g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (MLEKO), II Śniadanie: kiwi 150g ,	kompot 250ml (S02), ziemniaki 150g , ryba gotowana 100g (GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY), marchew DUO 150g (ŚMIETANKA), zupa koperkowa z ryżem 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 20g , papryka czerwona 70g , serek śmietankowy z ziołami 30g (MLEKO, ŚMIETANKA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2154.61 kcal; Energia: 7591.53 kJ; Białko ogółem: 102.55 g; białko zwierzęce: 67.76 g; białko roślinne: 26.69 g; Tłuszcz: 70.21 g; Węglowodany ogółem: 304.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.58 g; Sód: 2232.67 mg; Potas: 3795.62 mg; Wapń: 695.60 mg; Fosfor: 1414.12 mg; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; suma cukrów prostych: 53.93 g; Woda: 1114.05 g; Popiół: 14.97 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-07-13Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g**L (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, CRISPY JABŁKOWE 1 SZT, II Śniadanie: melon 150g,	kompot 250ml (S02), zupa botwinka 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), filet z kurczaka gotowany 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, PSZENICA, SELER), ziemniaki 250g, Podwieczorek: Herbatniki 50g,	herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3290.43 kcal; Energia: 12125.61 kJ; Białko ogółem: 119.99 g; białko zwierzęce: 56.11 g; białko roślinne: 52.28 g; Tłuszcz: 98.00 g; Węglowodany ogółem: 522.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.46 g; Sód: 3048.84 mg; Potas: 5121.74 mg; Wapń: 815.97 mg; Fosfor: 1632.44 mg; Błonnik pokarmowy: 46.34 g; suma cukrów prostych: 73.34 g; Woda: 1189.52 g; Popiół: 19.23 g;		
sobota 2024-07-13Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g**L (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g, CRISPY JABŁKOWE 1 SZT, II Śniadanie: melon 150g,	zupa botwinka 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml (S02), filet z kurczaka gotowany 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), ziemniaki 250g, Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, PSZENICA, SELER), Podwieczorek: Herbatniki 50g,	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3476.79 kcal; Energia: 13072.89 kJ; Białko ogółem: 173.92 g; białko zwierzęce: 68.04 g; białko roślinne: 92.88 g; Tłuszcz: 105.90 g; Węglowodany ogółem: 565.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.42 g; Sód: 3292.78 mg; Potas: 5554.49 mg; Wapń: 872.08 mg; Fosfor: 1951.29 mg; Błonnik pokarmowy: 52.83 g; suma cukrów prostych: 77.65 g; Woda: 1418.13 g; Popiół: 22.55 g;		
sobota 2024-07-13Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g**L (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony 50g, CRISPY JABŁKOWE 1 SZT, II Śniadanie: melon 150g,	kompot 250ml (S02), zupa botwinka 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), naleśniki z serem i dżemem 300g (2 szt) (MLEKO, GLUTEN, S02), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Podwieczorek: Herbatniki 50g,	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 70g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3637.52 kcal; Energia: 13986.09 kJ; Białko ogółem: 167.07 g; białko zwierzęce: 62.64 g; białko roślinne: 91.44 g; Tłuszcz: 116.94 g; Węglowodany ogółem: 581.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.88 g; Sód: 3024.35 mg; Potas: 3675.71 mg; Wapń: 1011.73 mg; Fosfor: 1800.64 mg; Błonnik pokarmowy: 45.76 g; suma cukrów prostych: 117.98 g; Woda: 1108.86 g; Popiół: 19.41 g;		
sobota 2024-07-13Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml, Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 40g, ogórek zielony 70g, MUS OWOCOWY KUBUS TUBKA 100G, II Śniadanie: melon 150g,	zupa botwinka 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml (S02), Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), filet z kurczaka gotowany 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, PSZENICA, SELER), Podwieczorek: Herbatniki 50g,	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: 2412.81 kcal; Energia: 8545.31 kJ; Białko ogółem: 94.37 g; białko zwierzęce: 50.54 g; białko roślinne: 35.74 g; Tłuszcz: 78.37 g; Węglowodany ogółem: 363.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.69 g; Sód: 2488.34 mg; Potas: 4929.84 mg; Wapń: 530.19 mg; Fosfor: 1535.93 mg; Błonnik pokarmowy: 35.13 g; suma cukrów prostych: 82.59 g; Woda: 1231.35 g; Popiół: 17.32 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-14Dieta: DDM CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), pomidor 50g , Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), DESER RYŻOWO-OWOCOWY TUBKA LUBELLA 100G , II Śniadanie: Arbuz 300g ,	kompot 250ml (S02), zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 150g , Palki z kurczaka gotowane 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), bukiet jarzyn 150g (SELER, ŚMIETANKA), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , Podwieczorek: Ciasto marchewkowe niskoc 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM),	wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2958.23 kcal; Energia: 10862.52 kJ; Białko ogółem: 151.81 g; białko zwierzęce: 94.72 g; białko roślinne: 47.59 g; Tłuszcz: 112.10 g; Węglowodany ogółem: 381.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.73 g; Sód: 3356.88 mg; Potas: 4459.00 mg; Wapń: 649.20 mg; Fosfor: 1865.14 mg; Błonnik pokarmowy: 29.46 g; suma cukrów prostych: 94.83 g; Woda: 1482.90 g; Popiół: 20.80 g;		
niedziela 2024-07-14Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), pomidor 50g , Pasta twarogowa z koperkiem 70g (MLEKO), DESER RYŻOWO-OWOCOWY TUBKA LUBELLA 100G , II Śniadanie: Arbuz 300g ,	zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , Palki z kurczaka gotowane 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), bukiet jarzyn 150g (SELER, ŚMIETANKA), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , Podwieczorek: Ciasto marchewkowe niskoc 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pomidor 50g , wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3244.67 kcal; Energia: 11965.46 kJ; Białko ogółem: 205.23 g; białko zwierzęce: 104.98 g; białko roślinne: 90.75 g; Tłuszcz: 120.73 g; Węglowodany ogółem: 449.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.33 g; Sód: 3582.94 mg; Potas: 5321.55 mg; Wapń: 716.37 mg; Fosfor: 2168.55 mg; Błonnik pokarmowy: 38.51 g; suma cukrów prostych: 100.42 g; Woda: 1801.88 g; Popiół: 23.71 g;		
niedziela 2024-07-14Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA, ŁUBIN), sałata 5g , papryka czerwona 50g , DESER RYŻOWO-OWOCOWY TUBKA LUBELLA 100G , II Śniadanie: Arbuz 300g ,	kompot 250ml (S02), zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g , Palki z kurczaka pieczone 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kapusta czerwona 150g (GLUTEN, PSZENICA, SELER), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , Podwieczorek: Ciasto marchewkowe niskoc 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ogórek kiszony 50g , pasztet drobiowy 50g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3358.81 kcal; Energia: 11882.79 kJ; Białko ogółem: 194.70 g; białko zwierzęce: 89.91 g; białko roślinne: 90.19 g; Tłuszcz: 136.41 g; Węglowodany ogółem: 453.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.87 g; Sód: 4042.82 mg; Potas: 5349.76 mg; Wapń: 733.33 mg; Fosfor: 2087.65 mg; Błonnik pokarmowy: 38.89 g; suma cukrów prostych: 99.40 g; Woda: 1793.27 g; Popiół: 25.80 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
niedziela 2024-07-14Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 40g , ogórek zielony 70g , DESER RYŻOWO-OWOCOWY TUBKA LUBELLA 100G , II Śniadanie: Arbuz 300g ,	zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), ziemniaki 150g , Palki z kurczaka gotowane 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), bukiet jarzyn 150g (SELER, ŚMIETANKA), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 70g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2448.88 kcal; Energia: 8885.32 kJ; Białko ogółem: 125.78 g; białko zwierzęce: 85.21 g; białko roślinne: 31.07 g; Tłuszcz: 84.81 g; Węglowodany ogółem: 320.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.13 g; Sód: 2609.81 mg; Potas: 4254.99 mg; Wapń: 577.77 mg; Fosfor: 1764.19 mg; Błonnik pokarmowy: 28.66 g; suma cukrów prostych: 67.48 g; Woda: 1258.83 g; Popiół: 18.49 g;		
poniedziałek 2024-07-15Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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 jarzynowa dietetyczna 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), ziemniaki 200g , pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), marchewka gotowana 120g (GLUTEN, PSZENICA, SELER), Herbatniki 100g , Podwieczorek: wafelek 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3424.91 kcal; Energia: 12731.59 kJ; Białko ogółem: 130.61 g; białko zwierzęce: 61.15 g; białko roślinne: 58.46 g; Tłuszcz: 125.26 g; Węglowodany ogółem: 494.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.87 g; Sód: 3025.56 mg; Potas: 5109.03 mg; Wapń: 703.27 mg; Fosfor: 1703.47 mg; Błonnik pokarmowy: 34.97 g; suma cukrów prostych: 87.64 g; Woda: 1144.82 g; Popiół: 19.97 g;		
poniedziałek 2024-07-15Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO), 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 jarzynowa dietetyczna 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), marchewka gotowana 120g (GLUTEN, PSZENICA, SELER), Herbatniki 100g , Podwieczorek: wafelek 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3614.42 kcal; Energia: 13675.34 kJ; Białko ogółem: 182.32 g; białko zwierzęce: 69.92 g; białko roślinne: 100.01 g; Tłuszcz: 130.77 g; Węglowodany ogółem: 546.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.07 g; Sód: 3237.12 mg; Potas: 5728.03 mg; Wapń: 747.93 mg; Fosfor: 1998.10 mg; Błonnik pokarmowy: 42.21 g; suma cukrów prostych: 92.15 g; Woda: 1392.93 g; Popiół: 23.49 g;		
poniedziałek 2024-07-15Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO), 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 z soczewicą 350ml (SELER, SOJA), kotlet mielony 110g (JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Herbatniki 100g , ziemniaki 250g , Surówka z marchewki i jabłka 150g , Podwieczorek: wafelek 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 4227.82 kcal; Energia: 13952.20 kJ; Białko ogółem: 226.73 g; białko zwierzęce: 96.81 g; białko roślinne: 123.32 g; Tłuszcz: 174.61 g; Węglowodany ogółem: 598.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.69 g; Sód: 3577.61 mg; Potas: 6282.59 mg; Wapń: 863.94 mg; Fosfor: 2260.91 mg; Błonnik pokarmowy: 43.52 g; suma cukrów prostych: 92.55 g; Woda: 1581.48 g; Popiół: 24.34 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-15Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 50g, pomidor 70g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (MLEKO), II Śniadanie: pomarańcza 150g,	zupa jarzynowa dietetyczna 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), marchewka gotowana 120g (GLUTEN, PSZENICA, SELER), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, Podwieczorek: Herbatniki 50g,	herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2779.10 kcal; Energia: 10092.71 kJ; Białko ogółem: 106.51 g; białko zwierzęce: 58.23 g; białko roślinne: 38.79 g; Tłuszcz: 93.07 g; Węglowodany ogółem: 410.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.56 g; Sód: 2405.78 mg; Potas: 5048.14 mg; Wapń: 529.50 mg; Fosfor: 1632.99 mg; Błonnik pokarmowy: 36.43 g; suma cukrów prostych: 101.93 g; Woda: 1320.48 g; Popiół: 18.48 g;		
wtorek 2024-07-16Dieta: DDM CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g, twaróg 30g (MLEKO), jogurt owocowy 1 szt (MLEKO), II Śniadanie: Banan 1 szt.,	kompot 250ml (S02), zupa z jarmużem (ryż) 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), sos z papryki słodkiej 100ml, szynka wp gotowana 100g, ziemniaki 250g, marchewka gotowana 120g (GLUTEN, PSZENICA, SELER), Podwieczorek: Biszkopty 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2803.51 kcal; Energia: 10231.90 kJ; Białko ogółem: 107.36 g; białko zwierzęce: 50.54 g; białko roślinne: 47.22 g; Tłuszcz: 99.51 g; Węglowodany ogółem: 414.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.76 g; Sód: 2537.16 mg; Potas: 4448.86 mg; Wapń: 757.20 mg; Fosfor: 1439.16 mg; Błonnik pokarmowy: 28.09 g; suma cukrów prostych: 91.39 g; Woda: 1101.27 g; Popiół: 17.55 g;		
wtorek 2024-07-16Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g, twaróg 30g (MLEKO), SKYR OWOCOWY 1 SZT (MLEKO), II Śniadanie: Banan 1 szt.,	kompot 250ml (S02), zupa z jarmużem (ryż) 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), sos z papryki słodkiej 100ml, szynka wp gotowana 100g, ziemniaki 250g, Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, PSZENICA, SELER), Podwieczorek: Biszkopty 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2955.36 kcal; Energia: 10528.35 kJ; Białko ogółem: 156.61 g; białko zwierzęce: 53.66 g; białko roślinne: 83.74 g; Tłuszcz: 107.61 g; Węglowodany ogółem: 450.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.96 g; Sód: 2488.61 mg; Potas: 4446.76 mg; Wapń: 682.70 mg; Fosfor: 1429.01 mg; Błonnik pokarmowy: 32.94 g; suma cukrów prostych: 85.06 g; Woda: 1221.51 g; Popiół: 16.99 g;		
wtorek 2024-07-16Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), miód 1x25g (ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM), twaróg 30g (MLEKO), NUTELLA 1 SZT (MLEKO, ORZECHY, SOJA), II Śniadanie: Banan 1 szt.,	kompot 250ml (S02), zupa z jarmużem (ryż) 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), kotlet schabowy 100g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), mizeria 120g (ŚMIETANKA), ziemniaki 250g, Podwieczorek: Biszkopty 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 30g (MLEKO), papryka czerwona 50g, wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3788.57 kcal; Energia: 12101.51 kJ; Białko ogółem: 162.25 g; białko zwierzęce: 61.05 g; białko roślinne: 86.53 g; Tłuszcz: 155.86 g; Węglowodany ogółem: 540.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.38 g; Sód: 2355.49 mg; Potas: 4392.94 mg; Wapń: 968.38 mg; Fosfor: 1652.70 mg; Błonnik pokarmowy: 30.84 g; suma cukrów prostych: 69.83 g; Woda: 1269.60 g; Popiół: 18.34 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-16Dieta: 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 1 szt. ,	kompot 250ml (S02), ziemniaki 150g , zupa z jarmużem (ryż) 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), kotlet schabowy 100g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), mizeria 120g (ŚMIETANKA), ziemniaki 250g , Podwieczorek: Biskopki 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECZY AR, SEZAM, ŻYTO),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 20g , papryka czerwona 70g , serek śmietankowy z ziołami 30g (MLEKO, ŚMIETANKA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2783.33 kcal; Energia: 10043.58 kJ; Białko ogółem: 110.70 g; białko zwierzęce: 50.08 g; białko roślinne: 39.02 g; Tłuszcz: 99.15 g; Węglowodany ogółem: 394.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.29 g; Sód: 2116.26 mg; Potas: 5117.47 mg; Wapń: 627.31 mg; Fosfor: 1573.54 mg; Błonnik pokarmowy: 34.67 g; suma cukrów prostych: 35.72 g; Woda: 1240.44 g; Popiół: 17.34 g;		
środa 2024-07-17Dieta: DDM CHOR		
gorące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g (MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECZY AR), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), salata 5g , pomidor 45g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , II Śniadanie: Arbuz 300g ,	kompot 250ml (S02), zupa jarzynowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), ziemniaki 200g , indyk gotowany 100g , cukinia puree 120g (SELER, ŚMIETANKA), MUS OWOCOWY KUBUŚ 120G , Podwieczorek: galaretką owocowa 150g (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2444.02 kcal; Energia: 8153.36 kJ; Białko ogółem: 111.81 g; białko zwierzęce: 53.92 g; białko roślinne: 48.09 g; Tłuszcz: 70.80 g; Węglowodany ogółem: 382.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.31 g; Sód: 2687.84 mg; Potas: 4793.17 mg; Wapń: 400.25 mg; Fosfor: 1354.49 mg; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; suma cukrów prostych: 61.92 g; Woda: 1250.04 g; Popiół: 18.46 g;		
środa 2024-07-17Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
gorące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g (MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECZY AR), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), salata 5g , pomidor 45g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , II Śniadanie: Arbuz 300g ,	zupa jarzynowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , indyk gotowany 100g , cukinia puree 150g (SELER, ŚMIETANKA), MUS OWOCOWY KUBUŚ 120G , Podwieczorek: galaretką owocowa 150g (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2633.53 kcal; Energia: 9097.11 kJ; Białko ogółem: 163.52 g; białko zwierzęce: 62.69 g; białko roślinne: 89.63 g; Tłuszcz: 76.30 g; Węglowodany ogółem: 434.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.52 g; Sód: 2899.39 mg; Potas: 5412.17 mg; Wapń: 444.91 mg; Fosfor: 1649.12 mg; Błonnik pokarmowy: 35.57 g; suma cukrów prostych: 66.43 g; Woda: 1498.14 g; Popiół: 21.98 g;		
środa 2024-07-17Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
gorące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g (MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECZY AR), pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), salata 5g , pomidor 45g , PASTA RYBNA LISNER 80G (MLEKO, GLUTEN, SKORUPIAKI, SOJA), II Śniadanie: Arbuz 300g ,	kompot 250ml (S02), zupa jarzynowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), gulasz wołowy 150g (SELER, SOJA), buraki 150g , MUS OWOCOWY KUBUŚ 120G , kasza jaglana 200g , Podwieczorek: galaretką owocowa 150g (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), serek fromage 50g (MLEKO, ŚMIETANKA), papryka czerwona 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3476.84 kcal; Energia: 10895.91 kJ; Białko ogółem: 189.11 g; białko zwierzęce: 62.08 g; białko roślinne: 113.03 g; Tłuszcz: 153.14 g; Węglowodany ogółem: 476.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.43 g; Sód: 5472.53 mg; Potas: 4042.39 mg; Wapń: 560.07 mg; Fosfor: 1596.47 mg; Błonnik pokarmowy: 34.86 g; suma cukrów prostych: 76.43 g; Woda: 1358.89 g; Popiół: 20.36 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-17Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 50g , pomidor 70g , OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: Arbuz 300g ,	zupa jarzynowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , indyk gotowany 100g , mix warzyw wiosenny (9skł) 120g , MUS OWOCOWY KUBUŚ 120G , 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: 2094.70 kcal; Energia: 6900.29 kJ; Białko ogółem: 93.74 g; białko zwierzęce: 51.87 g; białko roślinne: 30.37 g; Tłuszcz: 57.88 g; Węglowodany ogółem: 322.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.50 g; Sód: 1662.29 mg; Potas: 4672.79 mg; Wapń: 325.78 mg; Fosfor: 1427.49 mg; Błonnik pokarmowy: 28.13 g; suma cukrów prostych: 68.17 g; Woda: 1192.82 g; Popiół: 16.45 g;		
czwartek 2024-07-18Dieta: DDM CHOR		
Gorące mleko 200ml + płatki owsiane 30g (MLEKO, GLUTEN), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), pomidor 50g , wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: kiwi 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa dyniowa 350ml (SELER, SOJA, ŚMIETANKA), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), makaron z serem białym i masłem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), Podwieczorek: Pianka jogurtowa z brzoskwiniami 200g (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2700.17 kcal; Energia: 9807.01 kJ; Białko ogółem: 121.02 g; białko zwierzęce: 57.82 g; białko roślinne: 50.21 g; Tłuszcz: 88.13 g; Węglowodany ogółem: 396.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.44 g; Sód: 2698.43 mg; Potas: 2966.92 mg; Wapń: 858.39 mg; Fosfor: 1563.31 mg; Błonnik pokarmowy: 24.82 g; suma cukrów prostych: 45.22 g; Woda: 847.13 g; Popiół: 16.30 g;		
czwartek 2024-07-18Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
Gorące mleko 200ml + płatki owsiane 30g (MLEKO, GLUTEN), pieczywo razowe 80g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g**L (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (MLEKO), II Śniadanie: kiwi 150g ,	kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , zupa dyniowa 350ml (SELER, SOJA, ŚMIETANKA), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), makaron z serem białym i masłem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), Podwieczorek: Pianka jogurtowa z brzoskwiniami 200g (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3158.27 kcal; Energia: 11834.15 kJ; Białko ogółem: 180.79 g; białko zwierzęce: 77.24 g; białko roślinne: 92.56 g; Tłuszcz: 107.08 g; Węglowodany ogółem: 477.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.12 g; Sód: 2740.30 mg; Potas: 4625.30 mg; Wapń: 1015.25 mg; Fosfor: 1959.16 mg; Błonnik pokarmowy: 33.41 g; suma cukrów prostych: 50.40 g; Woda: 1340.23 g; Popiół: 20.07 g;		
czwartek 2024-07-18Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
Gorące mleko 200ml + płatki owsiane 30g (MLEKO, GLUTEN), pieczywo razowe 80g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g**L (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 30g (MLEKO), pomidor 50g , NUTELLA 1 SZT (MLEKO, ORZECHY, SOJA), wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), II Śniadanie: kiwi 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa dyniowa 350ml (SELER, SOJA, ŚMIETANKA), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), naleśniki z serem i dżemem 300g (2 szt) (MLEKO, GLUTEN, S02), Podwieczorek: Pianka jogurtowa z brzoskwiniami 200g (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 1 szt , papryka czerwona 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3495.89 kcal; Energia: 11091.94 kJ; Białko ogółem: 168.61 g; białko zwierzęce: 71.68 g; białko roślinne: 82.26 g; Tłuszcz: 145.53 g; Węglowodany ogółem: 484.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.43 g; Sód: 3210.30 mg; Potas: 3243.42 mg; Wapń: 1244.06 mg; Fosfor: 1820.07 mg; Błonnik pokarmowy: 30.65 g; suma cukrów prostych: 87.88 g; Woda: 1084.59 g; Popiół: 18.87 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-18		
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, ORZECZY, SOJA), II Śniadanie: kiwi 150g ,	kompot 250ml (S02), ziemniaki 200g , zupa dyniowa 350ml (SELER, SOJA, ŚMIETANKA), Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), makaron z serem białym i masłem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), Podwieczorek: Pianka jogurtowa z brzoskwiniami 200g (MLEKO, GLUTEN),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), papryka czerwona 70g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2822.13 kcal; Energia: 8312.16 kJ; Białko ogółem: 106.12 g; białko zwierzęce: 53.70 g; białko roślinne: 35.13 g; Tłuszcz: 97.86 g; Węglowodany ogółem: 401.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.06 g; Sód: 1870.10 mg; Potas: 3431.98 mg; Wapń: 691.19 mg; Fosfor: 1441.75 mg; Błonnik pokarmowy: 27.27 g; suma cukrów prostych: 31.18 g; Woda: 913.64 g; Popiół: 14.57 g;		
piątek 2024-07-19		
Dieta: DDM CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g , twaróg 50g (MLEKO), jogurt owocowy 1szt (MLEKO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Herbatniki 20g , 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: Jogurt pitny "łaciate" 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECZY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2950.08 kcal; Energia: 10761.39 kJ; Białko ogółem: 121.82 g; białko zwierzęce: 60.54 g; białko roślinne: 51.68 g; Tłuszcz: 90.87 g; Węglowodany ogółem: 452.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.99 g; Sód: 2642.00 mg; Potas: 4292.23 mg; Wapń: 832.90 mg; Fosfor: 1514.49 mg; Błonnik pokarmowy: 29.36 g; suma cukrów prostych: 132.19 g; Woda: 1204.27 g; Popiół: 17.48 g;		
piątek 2024-07-19		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), miód 25g (ORZ. LASKO, ORZECZY 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 , Herbatniki 20g , sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , Podwieczorek: Jogurt pitny "łaciate" 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 60g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECZY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3098.58 kcal; Energia: 11385.94 kJ; Białko ogółem: 164.76 g; białko zwierzęce: 67.34 g; białko roślinne: 87.82 g; Tłuszcz: 100.36 g; Węglowodany ogółem: 488.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.09 g; Sód: 2615.95 mg; Potas: 4395.43 mg; Wapń: 876.55 mg; Fosfor: 1589.69 mg; Błonnik pokarmowy: 32.43 g; suma cukrów prostych: 119.51 g; Woda: 1367.93 g; Popiół: 17.64 g;		
piątek 2024-07-19		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), miód 1x25g (ORZ. LASKO, ORZECZY 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 kiszanej 100g , Herbatniki 20g , Podwieczorek: Jogurt pitny "łaciate" 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta jajeczna 70g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECZY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), papryka czerwona 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3598.68 kcal; Energia: 13099.36 kJ; Białko ogółem: 167.08 g; białko zwierzęce: 62.47 g; białko roślinne: 93.01 g; Tłuszcz: 133.66 g; Węglowodany ogółem: 542.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.04 g; Sód: 3010.68 mg; Potas: 4610.31 mg; Wapń: 829.17 mg; Fosfor: 1632.96 mg; Błonnik pokarmowy: 38.33 g; suma cukrów prostych: 117.54 g; Woda: 1478.27 g; Popiół: 20.07 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-07-19		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, LUBIN), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , Podwieczorek: Herbatniki 20g ,	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), papryka czerwona 70g , ONS (MLEKO, SOJA),
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;		
sobota 2024-07-20		Dieta: DDM CHOR
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml (MLEKO, PSZENICA), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g**L (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , II Śniadanie: melon 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa krupnik 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, JĘCZMIEN), ziemniaki 250g , Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), marchewka gotowana 120g (GLUTEN, PSZENICA, SELER), Indyk gotowany 100g , Podwieczorek: Biszkopty 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	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: 2798.67 kcal; Energia: 10093.53 kJ; Białko ogółem: 115.16 g; białko zwierzęce: 54.95 g; białko roślinne: 47.22 g; Tłuszcz: 75.50 g; Węglowodany ogółem: 452.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.45 g; Sód: 2798.93 mg; Potas: 4718.57 mg; Wapń: 708.91 mg; Fosfor: 1581.38 mg; Błonnik pokarmowy: 42.48 g; suma cukrów prostych: 43.15 g; Woda: 1068.35 g; Popiół: 19.40 g;		
sobota 2024-07-20		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 , CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , II Śniadanie: melon 150g ,	zupa krupnik 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, JĘCZMIEN), kompot 250ml (S02), Indyk gotowany 100g , Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), ziemniaki 250g , Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, PSZENICA, SELER), Podwieczorek: Biszkopty 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2959.28 kcal; Energia: 10952.18 kJ; Białko ogółem: 166.29 g; białko zwierzęce: 63.72 g; białko roślinne: 88.17 g; Tłuszcz: 81.03 g; Węglowodany ogółem: 497.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.67 g; Sód: 3033.38 mg; Potas: 5207.27 mg; Wapń: 763.17 mg; Fosfor: 1858.41 mg; Błonnik pokarmowy: 50.25 g; suma cukrów prostych: 48.12 g; Woda: 1313.33 g; Popiół: 22.62 g;		
sobota 2024-07-20		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 , CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , II Śniadanie: melon 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa krupnik 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, JĘCZMIEN), stek z indyka 110g (SELER), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), ziemniaki 250g , mizeria 150g (ŚMIETANKA), Podwieczorek: Biszkopty 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 1 szt , pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3089.65 kcal; Energia: 11515.69 kJ; Białko ogółem: 163.28 g; białko zwierzęce: 61.13 g; białko roślinne: 89.15 g; Tłuszcz: 95.80 g; Węglowodany ogółem: 497.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.44 g; Sód: 3840.50 mg; Potas: 5002.00 mg; Wapń: 794.22 mg; Fosfor: 1855.37 mg; Błonnik pokarmowy: 47.00 g; suma cukrów prostych: 47.90 g; Woda: 1338.80 g; Popiół: 24.02 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-07-20		Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR
herbata bez cukru 250ml , Bulka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 40g , ogórek zielony 70g , MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , II Śniadanie: pomarańcza 150g ,	zupa krupnik 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, JĘCZMIEN), kompot 250ml (S02), Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), ziemniaki 200g , stek z indyka 100g (SELER), mizeria 120g (ŚMIETANKA), Podwieczorek: Biszkopty 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECZY AR, SEZAM, ŻYTO),	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: 1944.56 kcal; Energia: 6623.38 kJ; Białko ogółem: 88.37 g; białko zwierzęce: 47.99 g; białko roślinne: 30.89 g; Tłuszcz: 56.05 g; Węglowodany ogółem: 297.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.25 g; Sód: 2659.13 mg; Potas: 4423.94 mg; Wapń: 472.68 mg; Fosfor: 1455.87 mg; Błonnik pokarmowy: 29.64 g; suma cukrów prostych: 55.57 g; Woda: 1219.81 g; Popiół: 18.87 g;		

Dietetyk

NIRO Sp. z o.o.
ul. Ścinawska 37
59-300 Lubin
NIP 692-15-16-523
KRS 0000198474
Z ograniczoną odpowiedzialnością
BDO nr 000049649