

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-21		
Dieta: DDM CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml (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	kompot 250ml (S02), zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 150g, udko z kurczaka gotowane 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), mix warzyw wiosenny (9skł) 150g, sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml, MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, Podwieczorek:	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,
II Śniadanie: Mandarynka 150g,	Ciasto drożdżowe z posypką 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WL),	
Wartości odżywcze: Energia: 2896.28 kcal; Energia: 10625.91 kJ; Białko ogółem: 128.22 g; białko zwierzęce: 74.27 g; białko roślinne: 44.45 g; Tłuszcz: 101.12 g; Węglowodany ogółem: 409.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.04 g; Sód: 3181.81 mg; Potas: 3733.02 mg; Wapń: 538.87 mg; Fosfor: 1544.41 mg; Błonnik pokarmowy: 25.44 g; suma cukrów prostych: 126.77 g; Woda: 1198.31 g; Popiół: 18.11 g;		
niedziela 2024-07-21		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), pomidor 50g, Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA, ŁUBIN), DESER RYŻOWO-OWOCOWY TUBKA LUBELLA 100G, II Śniadanie:	zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, udko z kurczaka gotowane 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), mix warzyw wiosenny (9skł) 150g, sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml, MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, Podwieczorek:	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), sałata 20g, wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ONS (MLEKO, SOJA),
Mandarynka 150g,	Ciasto marchewkowe niskoc 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM),	
Wartości odżywcze: Energia: 3120.61 kcal; Energia: 11366.14 kJ; Białko ogółem: 177.70 g; białko zwierzęce: 81.71 g; białko roślinne: 86.49 g; Tłuszcz: 121.33 g; Węglowodany ogółem: 440.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.63 g; Sód: 3435.84 mg; Potas: 4675.89 mg; Wapń: 654.88 mg; Fosfor: 1834.84 mg; Błonnik pokarmowy: 35.07 g; suma cukrów prostych: 104.10 g; Woda: 1538.32 g; Popiół: 22.01 g;		
niedziela 2024-07-21		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), Kielbasa drobiowa z ketchupem 70g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA, ŁUBIN), sałata 5g, papryka czerwona 50g, DESER RYŻOWO-OWOCOWY TUBKA LUBELLA 100G	kompot 250ml (S02), zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, udko z kurczaka pieczone 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g (SELER), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, Podwieczorek:	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ogórek kiszony 50g, wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), ONS (MLEKO, SOJA), ser żółty 30g (MLEKO),
RYŻOWO-OWOCOWY TUBKA LUBELLA 100G	Ciasto marchewkowe niskoc 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM),	
II Śniadanie: Mandarynka 150g,		
Wartości odżywcze: Energia: 3256.18 kcal; Energia: 11771.50 kJ; Białko ogółem: 181.28 g; białko zwierzęce: 84.51 g; białko roślinne: 89.90 g; Tłuszcz: 131.79 g; Węglowodany ogółem: 452.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.23 g; Sód: 4171.79 mg; Potas: 4973.88 mg; Wapń: 1011.70 mg; Fosfor: 2027.76 mg; Błonnik pokarmowy: 40.46 g; suma cukrów prostych: 105.72 g; Woda: 1762.09 g; Popiół: 25.70 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-21		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 40g , papryka czerwona 50g , DESER RYŻOWO-OWOCOWY TUBKA LUBELLA 100G , sałata 5g , II Śniadanie: Mandarynka 150g ,	zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), ziemniaki 150g , udko z kurczaka gotowane 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), mix warzyw wiosenny (9skł) 150g , 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), ogórek kiszony 70g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2245.73 kcal; Energia: 8044.77 kJ; Białko ogółem: 104.93 g; białko zwierzęce: 68.43 g; białko roślinne: 27.00 g; Tłuszcz: 73.71 g; Węglowodany ogółem: 312.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.97 g; Sód: 2873.81 mg; Potas: 3655.14 mg; Wapń: 555.67 mg; Fosfor: 1525.99 mg; Błonnik pokarmowy: 25.50 g; suma cukrów prostych: 73.29 g; Woda: 1034.35 g; Popiół: 17.10 g;		
poniedziałek 2024-07-22		
Dieta: DDM CHOR		
Gorące mleko 200ml + płatki owsiane 30g (MLEKO, GLUTEN), 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 , potrawka z kurczaka 110g (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), buraki 150g , Herbatniki 100g , 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: 3240.50 kcal; Energia: 11949.10 kJ; Białko ogółem: 140.90 g; białko zwierzęce: 75.53 g; białko roślinne: 54.38 g; Tłuszcz: 121.61 g; Węglowodany ogółem: 446.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.00 g; Sód: 3137.74 mg; Potas: 5174.71 mg; Wapń: 734.61 mg; Fosfor: 1744.13 mg; Błonnik pokarmowy: 35.05 g; suma cukrów prostych: 81.76 g; Woda: 1309.05 g; Popiół: 20.77 g;		
poniedziałek 2024-07-22		
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 jarzynowa dietetyczna 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , potrawka z kurczaka 110g (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), buraki 150g , Herbatniki 100g , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g , ORAL NUTRITIONAL SUPPLEMENTS 1 szt (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3430.01 kcal; Energia: 12892.85 kJ; Białko ogółem: 192.62 g; białko zwierzęce: 84.30 g; białko roślinne: 95.92 g; Tłuszcz: 127.11 g; Węglowodany ogółem: 498.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.21 g; Sód: 3349.29 mg; Potas: 5793.71 mg; Wapń: 779.27 mg; Fosfor: 2038.76 mg; Błonnik pokarmowy: 42.29 g; suma cukrów prostych: 86.27 g; Woda: 1557.15 g; Popiół: 24.29 g;		
poniedziałek 2024-07-22		
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 kalafiorowa z ziemniakami 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), zraz duszony 100g (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), buraki 150g , Herbatniki 100g , ziemniaki 250g , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),	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: 3905.86 kcal; Energia: 12910.78 kJ; Białko ogółem: 224.09 g; białko zwierzęce: 103.34 g; białko roślinne: 114.15 g; Tłuszcz: 169.91 g; Węglowodany ogółem: 515.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.21 g; Sód: 3514.73 mg; Potas: 5628.07 mg; Wapń: 751.42 mg; Fosfor: 2156.79 mg; Błonnik pokarmowy: 39.40 g; suma cukrów prostych: 81.41 g; Woda: 1577.36 g; Popiół: 23.80 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-22		
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 , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (MLEKO), II Śniadanie: pomarańcza 150g ,	zupa jarzynowa dietetyczna 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , potrawka z kurczaka 110g (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), buraki 150g , MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , Podwieczorek: galaretką 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: 2313.69 kcal; Energia: 8134.67 kJ; Białko ogółem: 104.18 g; białko zwierzęce: 61.20 g; białko roślinne: 33.48 g; Tłuszcz: 76.69 g; Węglowodany ogółem: 332.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.97 g; Sód: 2212.96 mg; Potas: 5169.52 mg; Wapń: 525.44 mg; Fosfor: 1579.50 mg; Błonnik pokarmowy: 34.84 g; suma cukrów prostych: 82.14 g; Woda: 1374.00 g; Popiół: 18.83 g;		
wtorek 2024-07-23		
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 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), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), 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: 2356.41 kcal; Energia: 8463.33 kJ; Białko ogółem: 97.14 g; białko zwierzęce: 45.53 g; białko roślinne: 42.01 g; Tłuszcz: 70.57 g; Węglowodany ogółem: 372.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.46 g; Sód: 2228.04 mg; Potas: 4264.98 mg; Wapń: 678.35 mg; Fosfor: 1308.82 mg; Błonnik pokarmowy: 23.11 g; suma cukrów prostych: 92.88 g; Woda: 1000.76 g; Popiół: 16.37 g;		
wtorek 2024-07-23		
Dieta: 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), 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), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), 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: 2687.05 kcal; Energia: 9408.32 kJ; Białko ogółem: 148.72 g; białko zwierzęce: 48.73 g; białko roślinne: 80.79 g; Tłuszcz: 78.73 g; Węglowodany ogółem: 451.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.66 g; Sód: 2164.25 mg; Potas: 4796.43 mg; Wapń: 597.17 mg; Fosfor: 1369.83 mg; Błonnik pokarmowy: 28.75 g; suma cukrów prostych: 87.02 g; Woda: 1199.20 g; Popiół: 16.94 g;		
wtorek 2024-07-23		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), miód 1x25g (ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM), twaróg 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), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), 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: 3759.75 kcal; Energia: 11903.92 kJ; Białko ogółem: 160.42 g; białko zwierzęce: 60.51 g; białko roślinne: 85.24 g; Tłuszcz: 158.27 g; Węglowodany ogółem: 532.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.46 g; Sód: 2905.83 mg; Potas: 5105.05 mg; Wapń: 927.88 mg; Fosfor: 1621.59 mg; Błonnik pokarmowy: 33.60 g; suma cukrów prostych: 73.20 g; Woda: 1334.92 g; Popiół: 21.78 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-23		
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), Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Podwieczerek: Biskopky 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY 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: 2017.81 kcal; Energia: 7004.10 kJ; Białko ogółem: 94.53 g; białko zwierzęce: 45.66 g; białko roślinne: 27.27 g; Tłuszcz: 60.81 g; Węglowodany ogółem: 298.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.36 g; Sód: 1961.10 mg; Potas: 4093.58 mg; Wapń: 502.99 mg; Fosfor: 1271.92 mg; Błonnik pokarmowy: 27.46 g; suma cukrów prostych: 37.09 g; Woda: 925.11 g; Popiół: 14.40 g;		
środa 2024-07-24		
Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g**L (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , II Śniadanie: Arbuz 300g ,	kompot 250ml (S02), zupa barszcz biały 350 (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ), MUS OWOCOWY KUBUŚ 120G , ziemniaki 250g , Kurczak w sosie śmietankowo-szpinakowym 100g/150ml (GLUTEN, PSZENICA, ŚMIETANKA), marchew DUO 120g (ŚMIETANKA), Podwieczerek: 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, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2817.00 kcal; Energia: 9708.85 kJ; Białko ogółem: 117.13 g; białko zwierzęce: 55.68 g; białko roślinne: 53.05 g; Tłuszcz: 85.16 g; Węglowodany ogółem: 443.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.11 g; Sód: 2994.70 mg; Potas: 5239.34 mg; Wapń: 781.86 mg; Fosfor: 1698.19 mg; Błonnik pokarmowy: 34.29 g; suma cukrów prostych: 72.55 g; Woda: 1380.90 g; Popiół: 19.85 g;		
środa 2024-07-24		
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), MUS OWOCOWY KUBUŚ 120G , ziemniaki 250g , Kurczak w sosie śmietankowo-szpinakowym 100g/150ml (GLUTEN, PSZENICA, ŚMIETANKA), marchew DUO 150g (ŚMIETANKA), Podwieczerek: Jogurt pitny "łaciate" 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	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: 3003.36 kcal; Energia: 10656.13 kJ; Białko ogółem: 171.06 g; białko zwierzęce: 67.62 g; białko roślinne: 93.64 g; Tłuszcz: 93.06 g; Węglowodany ogółem: 486.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.07 g; Sód: 3238.63 mg; Potas: 5672.09 mg; Wapń: 837.97 mg; Fosfor: 2017.04 mg; Błonnik pokarmowy: 40.78 g; suma cukrów prostych: 76.87 g; Woda: 1609.52 g; Popiół: 23.18 g;		
środa 2024-07-24		
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), MUS OWOCOWY KUBUŚ 120G , ziemniaki 250g , Gołąbki bez zawijania w sosie pieczarkowym 2 szt. (GLUTEN, PSZENICA, SELER), Podwieczerek: 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, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3611.35 kcal; Energia: 11174.93 kJ; Białko ogółem: 171.11 g; białko zwierzęce: 60.30 g; białko roślinne: 96.82 g; Tłuszcz: 148.74 g; Węglowodany ogółem: 511.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.80 g; Sód: 5275.86 mg; Potas: 5350.01 mg; Wapń: 837.39 mg; Fosfor: 1978.95 mg; Błonnik pokarmowy: 39.52 g; suma cukrów prostych: 75.05 g; Woda: 1548.09 g; Popiół: 23.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-24		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , Bulka 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), MUS OWOCOWY KUBUŚ 120G , 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: 2212.33 kcal; Energia: 7369.80 kJ; Białko ogółem: 90.29 g; białko zwierzęce: 45.91 g; białko roślinne: 34.28 g; Tłuszcz: 66.15 g; Węglowodany ogółem: 342.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.86 g; Sód: 2288.15 mg; Potas: 4898.09 mg; Wapń: 497.93 mg; Fosfor: 1535.18 mg; Błonnik pokarmowy: 33.80 g; suma cukrów prostych: 57.32 g; Woda: 1329.16 g; Popiół: 17.24 g;		
czwartek 2024-07-25		
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), 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 z indyka w sosie pomidorowym 100g (SELER), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), ziemniaki 250g , brokuły 120g , Podwieczorek: Herbatniki 50g ,	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: 3026.22 kcal; Energia: 10428.53 kJ; Białko ogółem: 127.64 g; białko zwierzęce: 58.58 g; białko roślinne: 56.07 g; Tłuszcz: 86.73 g; Węglowodany ogółem: 477.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.12 g; Sód: 2711.76 mg; Potas: 5620.71 mg; Wapń: 695.85 mg; Fosfor: 1704.20 mg; Błonnik pokarmowy: 33.78 g; suma cukrów prostych: 91.07 g; Woda: 1313.04 g; Popiół: 20.87 g;		
czwartek 2024-07-25		
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 z indyka w sosie pomidorowym 100g (SELER), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), ziemniaki 250g , brokuły 120g , Podwieczorek: Herbatniki 50g ,	wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), serek kanapkowy 30g (MLEKO), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3259.67 kcal; Energia: 11744.78 kJ; Białko ogółem: 185.41 g; białko zwierzęce: 77.80 g; białko roślinne: 96.61 g; Tłuszcz: 103.39 g; Węglowodany ogółem: 508.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.68 g; Sód: 2966.61 mg; Potas: 5964.41 mg; Wapń: 838.55 mg; Fosfor: 2024.65 mg; Błonnik pokarmowy: 40.78 g; suma cukrów prostych: 97.32 g; Woda: 1580.73 g; Popiół: 23.07 g;		
czwartek 2024-07-25		
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), wędlina 30g , pomidor 50g , NUTELLA 1 SZT (MLEKO, ORZECHY, SOJA), ser żółty 30g (MLEKO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	kompot 250ml (S02), Zupa kapuśniak 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ), Eskalopki z indyka w sosie pomidorowym 100g (SELER), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN), Brokuły 150g , Podwieczorek: Herbatniki 50g ,	ogórek zielony 50g , herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 1 szt , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3924.09 kcal; Energia: 12538.71 kJ; Białko ogółem: 181.01 g; białko zwierzęce: 67.36 g; białko roślinne: 99.70 g; Tłuszcz: 145.41 g; Węglowodany ogółem: 586.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.89 g; Sód: 3545.76 mg; Potas: 4575.20 mg; Wapń: 1019.53 mg; Fosfor: 2026.41 mg; Błonnik pokarmowy: 43.69 g; suma cukrów prostych: 94.58 g; Woda: 1254.41 g; Popiół: 21.98 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-25		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , Bulka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g , NUTELLA 1 SZT (MLEKO, ORZECZY, SOJA), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	kompot 250ml (S02), Eskalopki z indyka w sosie pomidorowym 100g (SELER), Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), zupa ziemniaczana z natką pietruszki 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN), Brokuły 120g , Podwieczorek: Herbatniki 50g ,	wędlina drobiowa 20g , ogórek zielony 70g , herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), serek kanapkowy 30g (MLEKO), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3073.61 kcal; Energia: 9160.59 kJ; Białko ogółem: 110.31 g; białko zwierzęce: 53.97 g; białko roślinne: 39.04 g; Tłuszcz: 97.46 g; Węglowodany ogółem: 463.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.86 g; Sód: 1703.43 mg; Potas: 4184.92 mg; Wapń: 538.29 mg; Fosfor: 1601.14 mg; Błonnik pokarmowy: 35.11 g; suma cukrów prostych: 73.33 g; Woda: 1019.16 g; Popiół: 15.14 g;		
piątek 2024-07-26		
Dieta: DDM CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bulka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g , twaróg 30g (MLEKO), jogurt owocowy 1szt (MLEKO), II Śniadanie: melon 150g ,	Herbatniki 16g , 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: 3046.47 kcal; Energia: 11292.58 kJ; Białko ogółem: 127.69 g; białko zwierzęce: 66.98 g; białko roślinne: 51.11 g; Tłuszcz: 107.36 g; Węglowodany ogółem: 437.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.64 g; Sód: 2691.62 mg; Potas: 4738.22 mg; Wapń: 765.62 mg; Fosfor: 1486.63 mg; Błonnik pokarmowy: 28.69 g; suma cukrów prostych: 109.80 g; Woda: 1228.88 g; Popiół: 19.45 g;		
piątek 2024-07-26		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bulka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g , miód 25g (ORZ. LASKO, ORZECZY 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 , Herbatniki 16g , sos koperkowy 100ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO),	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: 3216.97 kcal; Energia: 12010.48 kJ; Białko ogółem: 171.91 g; białko zwierzęce: 74.70 g; białko roślinne: 87.61 g; Tłuszcz: 107.37 g; Węglowodany ogółem: 499.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.09 g; Sód: 2649.17 mg; Potas: 4846.17 mg; Wapń: 782.77 mg; Fosfor: 1598.38 mg; Błonnik pokarmowy: 32.70 g; suma cukrów prostych: 122.27 g; Woda: 1384.91 g; Popiół: 19.65 g;		
piątek 2024-07-26		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bulka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), miód 1x25g (ORZ. LASKO, ORZECZY 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, LUBIN, OWIES), ryba smażona 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO), szpinak liściasty 100g , ziemniaki 250g , surówka z kapusty pekińskiej 100g (SELER, OWIES), Herbatniki 16g , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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: 3663.93 kcal; Energia: 13576.64 kJ; Białko ogółem: 177.89 g; białko zwierzęce: 71.34 g; białko roślinne: 94.95 g; Tłuszcz: 147.82 g; Węglowodany ogółem: 520.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.81 g; Sód: 2787.71 mg; Potas: 4675.81 mg; Wapń: 928.09 mg; Fosfor: 1683.84 mg; Błonnik pokarmowy: 37.48 g; suma cukrów prostych: 91.76 g; Woda: 1311.48 g; Popiół: 20.48 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-07-26		
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, JĘCZMIEN), 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;		
sobota 2024-07-27		
Dieta: DDM CHOR		
kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , 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), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), 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: 3325.95 kcal; Energia: 12389.09 kJ; Białko ogółem: 112.51 g; białko zwierzęce: 46.80 g; białko roślinne: 54.11 g; Tłuszcz: 103.86 g; Węglowodany ogółem: 520.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.38 g; Sód: 2578.42 mg; Potas: 3877.28 mg; Wapń: 847.63 mg; Fosfor: 1487.76 mg; Błonnik pokarmowy: 40.26 g; suma cukrów prostych: 75.43 g; Woda: 946.87 g; Popiół: 16.40 g;		
sobota 2024-07-27		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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 , CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , 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), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), 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, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3512.31 kcal; Energia: 13336.37 kJ; Białko ogółem: 166.44 g; białko zwierzęce: 58.74 g; białko roślinne: 94.70 g; Tłuszcz: 111.76 g; Węglowodany ogółem: 563.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.34 g; Sód: 2822.35 mg; Potas: 4310.03 mg; Wapń: 903.74 mg; Fosfor: 1806.61 mg; Błonnik pokarmowy: 46.76 g; suma cukrów prostych: 79.74 g; Woda: 1175.49 g; Popiół: 19.72 g;		
sobota 2024-07-27		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 30g (MLEKO), pomidor 50g , CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), II Śniadanie: kiwi 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa kalarepkowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), 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, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ONS (MLEKO, SOJA), pasta jajeczna 70g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 3672.19 kcal; Energia: 13875.51 kJ; Białko ogółem: 168.04 g; białko zwierzęce: 67.96 g; białko roślinne: 89.71 g; Tłuszcz: 126.77 g; Węglowodany ogółem: 568.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.15 g; Sód: 3026.31 mg; Potas: 4305.78 mg; Wapń: 1281.85 mg; Fosfor: 2002.27 mg; Błonnik pokarmowy: 47.29 g; suma cukrów prostych: 121.26 g; Woda: 1280.95 g; Popiół: 21.07 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-07-27		
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 , MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , 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), Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Podwieczorek: Biszkopty 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	wędlina drobiowa 40g , ogórek zielony 50g , herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2274.09 kcal; Energia: 8082.32 kJ; Białko ogółem: 85.53 g; białko zwierzęce: 41.42 g; białko roślinne: 36.02 g; Tłuszcz: 64.90 g; Węglowodany ogółem: 360.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.09 g; Sód: 1908.83 mg; Potas: 3350.72 mg; Wapń: 561.46 mg; Fosfor: 1305.07 mg; Błonnik pokarmowy: 28.09 g; suma cukrów prostych: 51.13 g; Woda: 923.35 g; Popiół: 13.17 g;		
niedziela 2024-07-28		
Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), 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: 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), MUS OWOCOWY KUBUŚ 120G , Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z posypką 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WL),	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: 3133.91 kcal; Energia: 11520.92 kJ; Białko ogółem: 124.66 g; białko zwierzęce: 67.61 g; białko roślinne: 47.55 g; Tłuszcz: 121.86 g; Węglowodany ogółem: 430.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.97 g; Sód: 3014.38 mg; Potas: 4062.01 mg; Wapń: 686.47 mg; Fosfor: 1543.62 mg; Błonnik pokarmowy: 29.59 g; suma cukrów prostych: 116.63 g; Woda: 1050.67 g; Popiół: 18.29 g;		
niedziela 2024-07-28		
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), II Śniadanie: DESER RYŻOWO-OWOCOWY TUBKA LUBELLA 100G ,	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), MUS OWOCOWY KUBUŚ 120G , Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z posypką 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WL),	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: 3348.35 kcal; Energia: 12322.66 kJ; Białko ogółem: 177.37 g; białko zwierzęce: 77.87 g; białko roślinne: 90.00 g; Tłuszcz: 130.25 g; Węglowodany ogółem: 480.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.47 g; Sód: 3239.24 mg; Potas: 4625.76 mg; Wapń: 748.84 mg; Fosfor: 1831.43 mg; Błonnik pokarmowy: 37.32 g; suma cukrów prostych: 113.81 g; Woda: 1313.37 g; Popiół: 20.59 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-28		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), Kielbasa drobiowa z ketchupem 70g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA, ŁUBIN), sałata 5g , pomidor 50g , DESER RYŻOWO-OWOCOWY TUBKA LUBELLA 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 салат z sosem vinegrette 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), MUS OWOCOWY KUBUŚ 120G , Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z posypką 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WL),	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: 3477.30 kcal; Energia: 12433.50 kJ; Białko ogółem: 171.02 g; białko zwierzęce: 61.98 g; białko roślinne: 94.44 g; Tłuszcz: 131.25 g; Węglowodany ogółem: 516.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.27 g; Sód: 3381.33 mg; Potas: 4839.95 mg; Wapń: 736.38 mg; Fosfor: 1827.44 mg; Błonnik pokarmowy: 38.08 g; suma cukrów prostych: 119.10 g; Woda: 1345.33 g; Popiół: 22.77 g;		
niedziela 2024-07-28		
Dieta: 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: Banan 1 szt. ,	zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), ziemniaki 150g , szynka wp gotowana 100g , Mix салат z sosem vinegrette 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), MUS OWOCOWY KUBUŚ 120G , 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: 2265.98 kcal; Energia: 8016.79 kJ; Białko ogółem: 96.25 g; białko zwierzęce: 58.39 g; białko roślinne: 28.36 g; Tłuszcz: 77.59 g; Węglowodany ogółem: 317.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.57 g; Sód: 1933.21 mg; Potas: 3637.62 mg; Wapń: 538.82 mg; Fosfor: 1385.68 mg; Błonnik pokarmowy: 25.60 g; suma cukrów prostych: 71.37 g; Woda: 1019.61 g; Popiół: 15.61 g;		
poniedziałek 2024-07-29		
Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 300ml (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 , 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 indyka 110g (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), szpinak liściasty 150g , Herbatniki 100g , 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: 3194.64 kcal; Energia: 11773.76 kJ; Białko ogółem: 142.35 g; białko zwierzęce: 78.23 g; białko roślinne: 53.12 g; Tłuszcz: 121.88 g; Węglowodany ogółem: 430.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.32 g; Sód: 3432.95 mg; Potas: 4890.28 mg; Wapń: 865.01 mg; Fosfor: 1717.04 mg; Błonnik pokarmowy: 32.16 g; suma cukrów prostych: 74.32 g; Woda: 1264.36 g; Popiół: 22.25 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-29Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z pl.kukurydzianymi 300ml (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: pomarańcza 150g ,	zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , Potrawka z indyka 110g (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), szpinak liściasty 150g , Herbatniki 100g , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),	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),
Wartości odżywcze: Energia: 3345.40 kcal; Energia: 13560.01 kJ; Białko ogółem: 200.34 g; białko zwierzęce: 102.88 g; białko roślinne: 94.67 g; Tłuszcz: 131.84 g; Węglowodany ogółem: 456.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 58.84 g; Sód: 3463.25 mg; Potas: 5655.53 mg; Wapń: 1032.17 mg; Fosfor: 2186.67 mg; Błonnik pokarmowy: 39.40 g; suma cukrów prostych: 81.33 g; Woda: 1603.22 g; Popiół: 26.64 g;		
poniedziałek 2024-07-29Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z pl.kukurydzianymi 300ml (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 , KABANOSY TARCZYŃSKI 1 SZT (MLEKO, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), II Śniadanie: pomarańcza 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), stek z indyka 100g (SELER), buraki 100g , Herbatniki 100g , ziemniaki 250g , surówka z selera 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),	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: 3934.38 kcal; Energia: 12950.98 kJ; Białko ogółem: 228.96 g; białko zwierzęce: 107.21 g; białko roślinne: 115.15 g; Tłuszcz: 165.06 g; Węglowodany ogółem: 533.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.07 g; Sód: 4343.70 mg; Potas: 6375.42 mg; Wapń: 807.72 mg; Fosfor: 2255.96 mg; Błonnik pokarmowy: 44.50 g; suma cukrów prostych: 86.96 g; Woda: 1739.94 g; Popiół: 27.36 g;		
poniedziałek 2024-07-29Dieta: 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 koperkowa z ziemniakami 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , Potrawka z indyka 110g (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), buraki 150g , MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO),	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: 2409.08 kcal; Energia: 8553.24 kJ; Białko ogółem: 117.86 g; białko zwierzęce: 75.58 g; białko roślinne: 32.78 g; Tłuszcz: 76.06 g; Węglowodany ogółem: 341.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.96 g; Sód: 2440.04 mg; Potas: 5079.49 mg; Wapń: 588.21 mg; Fosfor: 1735.21 mg; Błonnik pokarmowy: 32.85 g; suma cukrów prostych: 93.88 g; Woda: 1387.00 g; Popiół: 19.64 g;		
wtorek 2024-07-30Dieta: 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: Jabłko 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa pomidorowa z ryżem 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), pyzy z mięsem 250g (5 szt) , Bukiet jarzyn 150g (SELER, ŚMIETANKA), Podwieczorek: galaretka owocowa 150g (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2525.06 kcal; Energia: 9090.88 kJ; Białko ogółem: 87.31 g; białko zwierzęce: 30.83 g; białko roślinne: 46.88 g; Tłuszcz: 84.84 g; Węglowodany ogółem: 392.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.43 g; Sód: 1945.15 mg; Potas: 3187.22 mg; Wapń: 715.80 mg; Fosfor: 1120.13 mg; Błonnik pokarmowy: 27.40 g; suma cukrów prostych: 112.67 g; Woda: 985.07 g; Popiół: 13.93 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-30		
Dieta: 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), SKYR OWOCOWY 1 SZT (MLEKO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa pomidorowa z ryżem 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), makaron z serem białym i masłem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), 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: 2896.21 kcal; Energia: 10260.53 kJ; Białko ogółem: 151.52 g; białko zwierzęce: 48.23 g; białko roślinne: 84.10 g; Tłuszcz: 90.02 g; Węglowodany ogółem: 466.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.47 g; Sód: 1852.60 mg; Potas: 2563.72 mg; Wapń: 858.45 mg; Fosfor: 1344.58 mg; Błonnik pokarmowy: 24.47 g; suma cukrów prostych: 102.77 g; Woda: 947.52 g; Popiół: 12.74 g;		
wtorek 2024-07-30		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), miód 1x25g (ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM), twaróg 30g (MLEKO), NUTELLA 1 SZT (MLEKO, ORZECHY , SOJA), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa pomidorowa z ryżem 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), naleśniki z serem i dżemem 300g (2 szt) (MLEKO, GLUTEN, S02), 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: 3476.81 kcal; Energia: 10711.43 kJ; Białko ogółem: 155.79 g; białko zwierzęce: 62.43 g; białko roślinne: 78.69 g; Tłuszcz: 126.16 g; Węglowodany ogółem: 524.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.02 g; Sód: 2007.05 mg; Potas: 2702.57 mg; Wapń: 1219.80 mg; Fosfor: 1594.73 mg; Błonnik pokarmowy: 24.71 g; suma cukrów prostych: 129.91 g; Woda: 1056.10 g; Popiół: 14.95 g;		
wtorek 2024-07-30		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), pomidor 70g , SKYR NATURALNY 1SZT (MLEKO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa pomidorowa z ryżem 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), makaron z serem białym i masłem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), 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: 2338.36 kcal; Energia: 8269.26 kJ; Białko ogółem: 103.50 g; białko zwierzęce: 48.71 g; białko roślinne: 33.19 g; Tłuszcz: 74.04 g; Węglowodany ogółem: 332.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.17 g; Sód: 1753.10 mg; Potas: 2524.12 mg; Wapń: 810.43 mg; Fosfor: 1354.73 mg; Błonnik pokarmowy: 25.24 g; suma cukrów prostych: 54.94 g; Woda: 804.53 g; Popiół: 11.69 g;		
środa 2024-07-31		
Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, 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 , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , II Śniadanie: Arbuz 300g ,	kompot 250ml (S02), zupa jarzynowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), szpinak liściasty 120g , MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , ziemniaki 250g , Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g (SELER), 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: 2899.49 kcal; Energia: 10029.76 kJ; Białko ogółem: 117.25 g; białko zwierzęce: 55.63 g; białko roślinne: 53.22 g; Tłuszcz: 96.64 g; Węglowodany ogółem: 435.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.99 g; Sód: 2557.52 mg; Potas: 4947.88 mg; Wapń: 545.47 mg; Fosfor: 1446.84 mg; Błonnik pokarmowy: 30.54 g; suma cukrów prostych: 88.52 g; Woda: 1278.80 g; Popiół: 18.28 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-31		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g**L (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina wieprzowa 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE), pomidor 50g , SOK II Śniadanie: Arbuz 300g ,	zupa jarzynowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), kompot 250ml (S02), szpinak liściasty 150g , MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , ziemniaki 250g , Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g (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: 3101.55 kcal; Energia: 11047.49 kJ; Białko ogółem: 174.06 g; białko zwierzęce: 67.10 g; białko roślinne: 94.82 g; Tłuszcz: 105.11 g; Węglowodany ogółem: 477.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.28 g; Sód: 3201.30 mg; Potas: 5369.73 mg; Wapń: 611.58 mg; Fosfor: 1767.54 mg; Błonnik pokarmowy: 37.26 g; suma cukrów prostych: 92.81 g; Woda: 1520.05 g; Popiół: 21.47 g;		
środa 2024-07-31		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g**L (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina wieprzowa 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE), ogórek zielony 50g , PASTA RYBNA LISNER 80G (MLEKO, GLUTEN, SKORUPIAKI, SOJA), II Śniadanie: Arbuz 300g ,	kompot 250ml (S02), zupa jarzynowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , Surówka z marchewki i jabłka 150g , ziemniaki 250g , Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g (SELER), brokuły 100g , 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: 3667.19 kcal; Energia: 11355.41 kJ; Białko ogółem: 180.23 g; białko zwierzęce: 67.17 g; białko roślinne: 96.72 g; Tłuszcz: 160.24 g; Węglowodany ogółem: 493.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.77 g; Sód: 5208.27 mg; Potas: 5862.03 mg; Wapń: 621.42 mg; Fosfor: 1856.52 mg; Błonnik pokarmowy: 42.47 g; suma cukrów prostych: 97.06 g; Woda: 1661.38 g; Popiół: 21.31 g;		
środa 2024-07-31		
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 jarzynowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), kompot 250ml (S02), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , szpinak liściasty 120g , ziemniaki 250g , Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g (SELER), 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: 2099.57 kcal; Energia: 6896.81 kJ; Białko ogółem: 94.22 g; białko zwierzęce: 49.74 g; białko roślinne: 34.38 g; Tłuszcz: 63.19 g; Węglowodany ogółem: 314.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.19 g; Sód: 1819.47 mg; Potas: 4902.88 mg; Wapń: 539.14 mg; Fosfor: 1482.93 mg; Błonnik pokarmowy: 31.12 g; suma cukrów prostych: 54.83 g; Woda: 1330.07 g; Popiół: 17.46 g;		

Dietetyk