

Oddział: CHORZÓW		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-01 Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), 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 Sniadanie: Jabłko 150g	kompot 250ml (S02), zupa jarzynowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), ziemniaki 250g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Schab duszony w ziołach 100g, Brokuły 120g, Podwieczorek: Drożdżówka z budyńmiem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), serek kanapkowy 30g (MLEKO), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2998.04 kcal; Energia: 10344.87 kJ; Białko ogółem: 136.74 g; białko zwierzęce: 67.13 g; białko roślinne: 56.61 g; Tłuszcz: 91.57 g; Węglowodany ogółem: 448.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.54 g; Sód: 2400.47 mg; Potas: 5355.59 mg; Wapń: 816.37 mg; Fosfor: 1802.47 mg; Błonnik pokarmowy: 31.57 g; suma cukrów prostych: 70.76 g; Woda: 1286.41 g; Popiół: 20.61 g;		
czwartek 2024-08-01 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), 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 Sniadanie: Jabłko 150g	zupa jarzynowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Schab duszony w ziołach 100g, Brokuły 150g, Podwieczorek: Drożdżówka z budyńmiem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	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: 3238.69 kcal; Energia: 11691.72 kJ; Białko ogółem: 195.31 g; białko zwierzęce: 86.35 g; białko roślinne: 97.97 g; Tłuszcz: 108.35 g; Węglowodany ogółem: 481.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.12 g; Sód: 2657.12 mg; Potas: 5792.89 mg; Wapń: 970.77 mg; Fosfor: 2138.82 mg; Błonnik pokarmowy: 39.25 g; suma cukrów prostych: 77.13 g; Woda: 1581.51 g; Popiół: 23.05 g;		
czwartek 2024-08-01 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 30g (MLEKO), pomidor 50g, NUTELLA 1 SZT (MLEKO, ORZECHY, SOJA), wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), II Sniadanie: Jabłko 150g	kompot 250ml (S02), zupa jarzynowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), Gulasz z szynki wiprzowy 120g (SELER, SOJA), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN), surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą 150g (SELER), Podwieczorek: Drożdżówka z budyńmiem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	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: 3940.09 kcal; Energia: 12545.19 kJ; Białko ogółem: 177.29 g; białko zwierzęce: 63.39 g; białko roślinne: 99.24 g; Tłuszcz: 155.76 g; Węglowodany ogółem: 571.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.15 g; Sód: 3895.18 mg; Potas: 4333.57 mg; Wapń: 1182.25 mg; Fosfor: 2026.39 mg; Błonnik pokarmowy: 43.20 g; suma cukrów prostych: 79.46 g; Woda: 1256.31 g; Popiół: 23.37 g;		
czwartek 2024-08-01 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml, Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g, NUTELLA 1 SZT (MLEKO, ORZECHY, SOJA), II Sniadanie: Jabłko 150g	kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), zupa jarzynowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), Schab duszony w ziołach 100g, Brokuły 120g, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	wędlina drobiowa 20g, ogórek zielony 70g, herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), serek kanapkowy 30g (MLEKO), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2713.38 kcal; Energia: 7463.72 kJ; Białko ogółem: 112.58 g; białko zwierzęce: 63.27 g; białko roślinne: 32.02 g; Tłuszcz: 93.61 g; Węglowodany ogółem: 377.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.13 g; Sód: 1690.10 mg; Potas: 5091.08 mg; Wapń: 761.17 mg; Fosfor: 1662.76 mg; Błonnik pokarmowy: 31.17 g; suma cukrów prostych: 53.43 g; Woda: 1328.92 g; Popiół: 17.67 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
piątek 2024-08-02		
Dieta: DDM CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), Bułka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g, twaróg 30g (MLEKO), jogurt owocowy 1szt (MLEKO), II Śniadanie: melon 150g ,	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 2024-08-02		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), Bułka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g , miód 25g (ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM), twaróg 30g (MLEKO), jogurt owocowy 1szt (MLEKO), II Śniadanie: melon 150g ,	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml (S02), szpinak liściasty 150g , ryba gotowana 100g (GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY), ziemniaki 250g , 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, JĘCZMIEŃ), 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 2024-08-02		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), Bułka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), miód 1x25g (ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM), twaróg 30g (MLEKO), OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: melon 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa barszcz ukraiński 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, OWIES), ryba smażona 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO), szpinak liściasty 100g , ziemniaki 250g , surówka z kapusty kiszonej 100g , Herbatniki 16g , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 15g (ŚMIETANKA), ser topiony trójkąt 1 szt (MLEKO), papryka czerwona 50g , wędlina 30g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3667.07 kcal; Energia: 13596.05 kJ; Białko ogółem: 177.14 g; białko zwierzęce: 70.43 g; białko roślinne: 95.11 g; Tłuszcz: 147.16 g; Węglowodany ogółem: 523.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.58 g; Sód: 2834.86 mg; Potas: 4771.64 mg; Wapń: 930.02 mg; Fosfor: 1657.72 mg; Błonnik pokarmowy: 38.18 g; suma cukrów prostych: 94.44 g; Woda: 1333.85 g; Popiół: 21.47 g;		
piątek 2024-08-02		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), pomidor 70g , wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (MLEKO), II Śniadanie: melon 150g ,	MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml (S02), ryba gotowana 100g (GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY), szpinak liściasty 150g , sos koperkowy 100ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 50g , papryka czerwona 70g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2078.40 kcal; Energia: 7232.86 kJ; Białko ogółem: 114.02 g; białko zwierzęce: 79.41 g; białko roślinne: 26.51 g; Tłuszcz: 72.16 g; Węglowodany ogółem: 267.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.08 g; Sód: 2166.70 mg; Potas: 3179.80 mg; Wapń: 567.36 mg; Fosfor: 1369.80 mg; Błonnik pokarmowy: 27.95 g; suma cukrów prostych: 58.67 g; Woda: 996.45 g; Popiół: 15.20 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
sobota 2024-08-03		
Dieta: 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), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT, II Sniadanie: Arbus 300g,	kompot 250ml (S02), zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), bukiet jarzyn 120g (SELER), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Podwieczorek: Biszkopty 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	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: 2887.61 kcal; Energia: 10540.41 kJ; Białko ogółem: 107.19 g; białko zwierzęce: 44.86 g; białko roślinne: 50.73 g; Tłuszcz: 79.99 g; Węglowodany ogółem: 471.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.59 g; Sód: 2810.78 mg; Potas: 4014.98 mg; Wapń: 618.62 mg; Fosfor: 1378.45 mg; Błonnik pokarmowy: 42.19 g; suma cukrów prostych: 55.84 g; Woda: 1262.94 g; Popiół: 16.99 g;		
sobota 2024-08-03		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (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 Sniadanie: Arbus 300g,	zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), bukiet jarzyn 150g (SELER, ŚMIETANKA), ziemniaki 250g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Podwieczorek: Biszkopty 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	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: 3086.77 kcal; Energia: 11541.14 kJ; Białko ogółem: 161.94 g; białko zwierzęce: 56.78 g; białko roślinne: 92.16 g; Tłuszcz: 88.43 g; Węglowodany ogółem: 516.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.79 g; Sód: 3060.56 mg; Potas: 4518.73 mg; Wapń: 684.83 mg; Fosfor: 1708.10 mg; Błonnik pokarmowy: 49.76 g; suma cukrów prostych: 60.38 g; Woda: 1517.74 g; Popiół: 20.55 g;		
sobota 2024-08-03		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 70g, CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT, ser żółty 30g (MLEKO), II Sniadanie: Arbus 300g,	kompot 250ml (S02), zupa kalafiorowa z grysiem 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), Kotlet mielony 110g (JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO), ziemniaki 250g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), mizeria 150g (ŚMIETANKA), Podwieczorek: Biszkopty 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	pasta jajeczna 70g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), ogórek zielony 50g, herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3225.13 kcal; Energia: 11962.36 kJ; Białko ogółem: 161.90 g; białko zwierzęce: 62.99 g; białko roślinne: 88.54 g; Tłuszcz: 110.31 g; Węglowodany ogółem: 499.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.58 g; Sód: 3120.08 mg; Potas: 4316.14 mg; Wapń: 965.80 mg; Fosfor: 1836.85 mg; Błonnik pokarmowy: 45.68 g; suma cukrów prostych: 60.72 g; Woda: 1624.70 g; Popiół: 20.97 g;		
sobota 2024-08-03		
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 Sniadanie: Arbus 300g,	zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), bukiet jarzyn 120g (SELER), ziemniaki 250g, 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: 2140.28 kcal; Energia: 7506.45 kJ; Białko ogółem: 85.70 g; białko zwierzęce: 42.77 g; białko roślinne: 34.83 g; Tłuszcz: 59.17 g; Węglowodany ogółem: 342.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.30 g; Sód: 2209.86 mg; Potas: 3950.50 mg; Wapń: 489.87 mg; Fosfor: 1350.86 mg; Błonnik pokarmowy: 30.37 g; suma cukrów prostych: 51.77 g; Woda: 1109.20 g; Popiół: 14.99 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-08-04		
Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z pl. owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), bułka 50g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), pomidor 50g, Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G, II Śniadanie: Banan 1 szt. ,	kompot 250ml (S02), zupa rosół z lanym ciastem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 150g, Udko gotowane 1 szt (250g), buraki 120g, 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: 2981.32 kcal; Energia: 10959.67 kJ; Białko ogółem: 155.42 g; białko zwierzęce: 98.30 g; białko roślinne: 47.62 g; Tłuszcz: 115.00 g; Węglowodany ogółem: 377.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.33 g; Sód: 3046.98 mg; Potas: 4824.49 mg; Wapń: 680.76 mg; Fosfor: 1948.80 mg; Błonnik pokarmowy: 29.58 g; suma cukrów prostych: 82.98 g; Woda: 1296.29 g; Popiół: 20.55 g;		
niedziela 2024-08-04		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z pl. owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), pomidor 50g, Pasta twarogowa z koperkiem 70g (MLEKO), KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G, II Śniadanie: Banan 1 szt. ,	zupa rosół z lanym ciastem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, Udko gotowane 1 szt (250g), buraki 150g, 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, JĘCZMIEŃ), masło 15g (ŚMIETANKA), pomidor 50g, wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3267.76 kcal; Energia: 12062.61 kJ; Białko ogółem: 208.84 g; białko zwierzęce: 108.56 g; białko roślinne: 90.79 g; Tłuszcz: 123.64 g; Węglowodany ogółem: 445.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.92 g; Sód: 3273.04 mg; Potas: 5687.04 mg; Wapń: 747.93 mg; Fosfor: 2252.21 mg; Błonnik pokarmowy: 38.63 g; suma cukrów prostych: 88.57 g; Woda: 1615.27 g; Popiół: 23.45 g;		
niedziela 2024-08-04		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z pl. owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA, LUBIN), sałata 5g, papryka czerwona 50g, KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G, II Śniadanie: Banan 1 szt. ,	kompot 250ml (S02), zupa rosół z lanym ciastem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, udko pieczone 1 szt (350g) (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), 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, JĘCZMIEŃ), masło 15g (ŚMIETANKA), ogórek kiszony 50g, pasztecik drobiowy 50g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3475.30 kcal; Energia: 12372.37 kJ; Białko ogółem: 213.52 g; białko zwierzęce: 106.96 g; białko roślinne: 91.97 g; Tłuszcz: 146.47 g; Węglowodany ogółem: 444.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.38 g; Sód: 4236.05 mg; Potas: 5873.18 mg; Wapń: 771.31 mg; Fosfor: 2362.82 mg; Błonnik pokarmowy: 41.63 g; suma cukrów prostych: 76.97 g; Woda: 1663.50 g; Popiół: 27.39 g;		
niedziela 2024-08-04		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml, Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 40g, ogórek zielony 70g, KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM TUBKA 100G, II Śniadanie: Banan 1 szt. ,	zupa rosół z lanym ciastem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), ziemniaki 150g, Udko gotowane 1 szt (250g), buraki 150g, MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 70g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2457.48 kcal; Energia: 8923.09 kJ; Białko ogółem: 126.99 g; białko zwierzęce: 88.33 g; białko roślinne: 29.16 g; Tłuszcz: 86.99 g; Węglowodany ogółem: 315.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.45 g; Sód: 2164.88 mg; Potas: 4476.86 mg; Wapń: 568.15 mg; Fosfor: 1756.28 mg; Błonnik pokarmowy: 26.85 g; suma cukrów prostych: 69.87 g; Woda: 1205.47 g; Popiół: 17.55 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-08-05 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), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), salata 5g, pomidor 45g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (MLEKO), II Sniadanie: pomarańcza 150g,	kompot 250ml (S02), zupa z jarmużem 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), Herbatniki 100g, Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), Podwieczorek: Budyń śmietankowy 200g (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: 3063.06 kcal; Energia: 11444.48 kJ; Białko ogółem: 124.99 g; białko zwierzęce: 57.50 g; białko roślinne: 56.50 g; Tłuszcz: 102.63 g; Węglowodany ogółem: 452.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.40 g; Sód: 2684.88 mg; Potas: 3793.27 mg; Wapń: 894.96 mg; Fosfor: 1486.00 mg; Błonnik pokarmowy: 27.39 g; suma cukrów prostych: 82.40 g; Woda: 831.91 g; Popiół: 17.47 g;		
poniedziałek 2024-08-05 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), salata 5g, pomidor 45g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (MLEKO), II Sniadanie: pomarańcza 150g,	zupa z jarmużem 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml (S02), Herbatniki 100g, Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), Podwieczorek: Budyń śmietankowy 200g (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, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3214.07 kcal; Energia: 12262.73 kJ; Białko ogółem: 175.76 g; białko zwierzęce: 66.27 g; białko roślinne: 97.09 g; Tłuszcz: 108.08 g; Węglowodany ogółem: 495.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.60 g; Sód: 2892.93 mg; Potas: 4190.77 mg; Wapń: 937.62 mg; Fosfor: 1752.63 mg; Błonnik pokarmowy: 33.88 g; suma cukrów prostych: 86.66 g; Woda: 1040.62 g; Popiół: 20.54 g;		
poniedziałek 2024-08-05 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), serek fromage 70g (MLEKO, ŚMIETANKA), salata 5g, pomidor 45g, KABANOSY TARCZYŃSKI 1 SZT (MLEKO, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), II Sniadanie: pomarańcza 150g,	kompot 250ml (S02), zupa fasolowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES), Herbatniki 100g, Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), Podwieczorek: Budyń śmietankowy 200g (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: 3948.35 kcal; Energia: 13317.03 kJ; Białko ogółem: 223.05 g; białko zwierzęce: 87.24 g; białko roślinne: 129.21 g; Tłuszcz: 151.39 g; Węglowodany ogółem: 570.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.33 g; Sód: 3306.13 mg; Potas: 5021.30 mg; Wapń: 959.10 mg; Fosfor: 2203.58 mg; Błonnik pokarmowy: 41.60 g; suma cukrów prostych: 86.03 g; Woda: 1109.45 g; Popiół: 23.20 g;		
poniedziałek 2024-08-05 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 Sniadanie: pomarańcza 150g,	zupa z jarmużem 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml (S02), Herbatniki 100g, Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), Podwieczorek: Budyń śmietankowy 200g (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: 2638.30 kcal; Energia: 10071.10 kJ; Białko ogółem: 103.62 g; białko zwierzęce: 52.73 g; białko roślinne: 39.89 g; Tłuszcz: 86.51 g; Węglowodany ogółem: 387.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.58 g; Sód: 2052.99 mg; Potas: 3764.73 mg; Wapń: 737.84 mg; Fosfor: 1501.02 mg; Błonnik pokarmowy: 29.72 g; suma cukrów prostych: 87.67 g; Woda: 903.77 g; Popiół: 16.09 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-08-06		
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 1 szt. ,	kompot 250ml (S02), filet gotowany z suszonymi pomidorami 100g , zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), marchew DUO 150g (ŚMIETANKA), ziemniaki 250g , Podwieczorek: Herbatniki 50g ,	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: 2755.65 kcal; Energia: 10135.19 kJ; Białko ogółem: 86.41 g; białko zwierzęce: 27.80 g; białko roślinne: 49.01 g; Tłuszcz: 81.82 g; Węglowodany ogółem: 460.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.34 g; Sód: 2149.21 mg; Potas: 4047.37 mg; Wapń: 733.91 mg; Fosfor: 1211.84 mg; Błonnik pokarmowy: 27.76 g; suma cukrów prostych: 119.74 g; Woda: 1011.98 g; Popiół: 15.32 g;		
wtorek 2024-08-06		
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 1 szt. ,	kompot 250ml (S02), filet gotowany z suszonymi pomidorami 100g , zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), marchew DUO 150g (ŚMIETANKA), ziemniaki 250g , Podwieczorek: Herbatniki 50g ,	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: 2978.90 kcal; Energia: 10730.49 kJ; Białko ogółem: 135.37 g; białko zwierzęce: 30.99 g; białko roślinne: 85.18 g; Tłuszcz: 89.84 g; Węglowodany ogółem: 514.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.52 g; Sód: 2076.01 mg; Potas: 3965.57 mg; Wapń: 649.06 mg; Fosfor: 1195.29 mg; Błonnik pokarmowy: 31.33 g; suma cukrów prostych: 113.19 g; Woda: 1100.95 g; Popiół: 14.65 g;		
wtorek 2024-08-06		
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 1 szt. ,	kompot 250ml (S02), kotlet drobiowy 100g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), ziemniaki 250g , Surówka z marchewki i selera 150g (SELER), Podwieczorek: Herbatniki 50g ,	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: 3965.94 kcal; Energia: 12818.28 kJ; Białko ogółem: 165.42 g; białko zwierzęce: 61.67 g; białko roślinne: 89.08 g; Tłuszcz: 151.22 g; Węglowodany ogółem: 595.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.70 g; Sód: 2411.77 mg; Potas: 4626.67 mg; Wapń: 952.47 mg; Fosfor: 1702.22 mg; Błonnik pokarmowy: 35.74 g; suma cukrów prostych: 100.35 g; Woda: 1259.51 g; Popiół: 17.66 g;		
wtorek 2024-08-06		
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 1 szt. ,	kompot 250ml (S02), ziemniaki 150g , mięso drobiowe gotowane 100g , warzywa na parze 150g (paski) (SELER), zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), ziemniaki 250g , marchew DUO 150g (ŚMIETANKA), Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO),	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: 2418.71 kcal; Energia: 8559.41 kJ; Białko ogółem: 118.93 g; białko zwierzęce: 63.51 g; białko roślinne: 33.82 g; Tłuszcz: 65.89 g; Węglowodany ogółem: 367.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.93 g; Sód: 1925.13 mg; Potas: 5049.65 mg; Wapń: 637.64 mg; Fosfor: 1666.73 mg; Błonnik pokarmowy: 33.88 g; suma cukrów prostych: 48.87 g; Woda: 1230.45 g; Popiół: 16.59 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-08-07 Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), bułka 50g**L (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML, II Śniadanie: Arbuz 300g,	kompot 250ml (S02), zupa kalarepkowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), szpinak liściasty 120g, MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, ziemniaki 250g, Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g (SELER), Podwieczorek: Jogurt "serduszko" 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: 2607.39 kcal; Energia: 8704.06 kJ; Białko ogółem: 117.04 g; białko zwierzęce: 57.73 g; białko roślinne: 50.91 g; Tłuszcz: 80.79 g; Węglowodany ogółem: 397.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.33 g; Sód: 2693.32 mg; Potas: 5441.38 mg; Wapń: 744.07 mg; Fosfor: 1590.23 mg; Błonnik pokarmowy: 30.87 g; suma cukrów prostych: 67.14 g; Woda: 1454.99 g; Popiół: 20.70 g;		
środa 2024-08-07 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 JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML, II Śniadanie: Arbuz 300g,	zupa kalarepkowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml (S02), szpinak liściasty 150g, MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, ziemniaki 250g, Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g (SELER), Podwieczorek: Jogurt "serduszko" 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2809.45 kcal; Energia: 9721.79 kJ; Białko ogółem: 173.86 g; białko zwierzęce: 69.20 g; białko roślinne: 92.51 g; Tłuszcz: 89.26 g; Węglowodany ogółem: 440.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.62 g; Sód: 3337.10 mg; Potas: 5863.23 mg; Wapń: 810.18 mg; Fosfor: 1910.93 mg; Błonnik pokarmowy: 37.59 g; suma cukrów prostych: 71.42 g; Woda: 1696.25 g; Popiół: 23.89 g;		
środa 2024-08-07 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 kalarepkowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, Surówka coleslaw 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), ziemniaki 250g, Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g (SELER), brokuły 100g, Podwieczorek: Jogurt "serduszko" 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta jajeczna 70g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3509.89 kcal; Energia: 10608.06 kJ; Białko ogółem: 181.17 g; białko zwierzęce: 69.47 g; białko roślinne: 95.36 g; Tłuszcz: 160.09 g; Węglowodany ogółem: 452.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.19 g; Sód: 5820.73 mg; Potas: 6265.10 mg; Wapń: 864.54 mg; Fosfor: 2009.48 mg; Błonnik pokarmowy: 40.98 g; suma cukrów prostych: 73.19 g; Woda: 1818.78 g; Popiół: 25.67 g;		
środa 2024-08-07 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 kalarepkowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, 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: 2161.47 kcal; Energia: 7094.87 kJ; Białko ogółem: 96.11 g; białko zwierzęce: 49.74 g; białko roślinne: 36.28 g; Tłuszcz: 63.34 g; Węglowodany ogółem: 329.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.20 g; Sód: 2066.02 mg; Potas: 5290.39 mg; Wapń: 552.23 mg; Fosfor: 1533.82 mg; Błonnik pokarmowy: 32.75 g; suma cukrów prostych: 55.44 g; Woda: 1408.54 g; Popiół: 18.92 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-08 Dieta: DDM CHOR		
gorące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g (MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bulka 50g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), salata 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: 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: 2839.00 kcal; Energia: 9702.87 kJ; Białko ogółem: 111.64 g; białko zwierzęce: 47.12 g; białko roślinne: 51.52 g; Tłuszcz: 95.10 g; Węglowodany ogółem: 424.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.80 g; Sód: 3282.80 mg; Potas: 4508.30 mg; Wapń: 713.37 mg; Fosfor: 1405.31 mg; Błonnik pokarmowy: 30.34 g; suma cukrów prostych: 87.56 g; Woda: 1082.50 g; Popiół: 19.78 g;		
czwartek 2024-08-08 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
gorące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g (MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bulka 50g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), salata 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: 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: 3109.51 kcal; Energia: 11320.62 kJ; Białko ogółem: 174.06 g; białko zwierzęce: 68.59 g; białko roślinne: 93.07 g; Tłuszcz: 109.71 g; Węglowodany ogółem: 466.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.55 g; Sód: 3541.36 mg; Potas: 5244.30 mg; Wapń: 856.03 mg; Fosfor: 1839.94 mg; Błonnik pokarmowy: 37.58 g; suma cukrów prostych: 94.07 g; Woda: 1403.20 g; Popiół: 23.99 g;		
czwartek 2024-08-08 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
gorące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g (MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR), pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), bulka 50g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), serek fromage 70g (MLEKO, ŚMIETANKA), salata 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 jęczmienna 200g (JĘCZMIEN), sos pieczarkowy 100ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER), 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: 3919.87 kcal; Energia: 12718.06 kJ; Białko ogółem: 200.12 g; białko zwierzęce: 67.25 g; białko roślinne: 115.57 g; Tłuszcz: 154.06 g; Węglowodany ogółem: 576.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.02 g; Sód: 4264.96 mg; Potas: 4341.03 mg; Wapń: 870.99 mg; Fosfor: 1910.95 mg; Błonnik pokarmowy: 41.85 g; suma cukrów prostych: 94.02 g; Woda: 1340.10 g; Popiół: 23.57 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-08 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 Sniadanie: 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: 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: 3127.19 kcal; Energia: 9631.30 kJ; Białko ogółem: 107.17 g; białko zwierzęce: 47.90 g; białko roślinne: 41.97 g; Tłuszcz: 114.22 g; Węglowodany ogółem: 441.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.64 g; Sód: 2482.20 mg; Potas: 3645.78 mg; Wapń: 673.84 mg; Fosfor: 1722.88 mg; Błonnik pokarmowy: 32.92 g; suma cukrów prostych: 106.46 g; Woda: 984.63 g; Popiół: 17.33 g;		
piątek 2024-08-09 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 (MLEKO), II Sniadanie: 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 16g, Sos grecki z warzywami 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), 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 2024-08-09 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), JOGURT OWOCOWY 1szt (MLEKO), II Sniadanie: 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 16g, Sos grecki z warzywami 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), 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 2024-08-09 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), OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Sniadanie: kiwi 150g,	kompot 250ml (S02), ziemniaki 200g, ryba smażona 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, 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 16g, 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
piątek 2024-08-09 Dieta: 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;		
sobota 2024-08-10 Dieta: 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 , CRIPSY 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 2024-08-10 Dieta: 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 , CRIPSY 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 2024-08-10 Dieta: 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 , CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , II Śniadanie: melon 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa botwinka 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), ziemniaki 250g , Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), stek z indyka 110g (SELER), Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, PSZENICA, SELER), 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: 3547.77 kcal; Energia: 13381.98 kJ; Białko ogółem: 167.02 g; białko zwierzęce: 60.55 g; białko roślinne: 93.47 g; Tłuszcz: 116.79 g; Węglowodany ogółem: 566.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.73 g; Sód: 4012.05 mg; Potas: 5521.85 mg; Wapń: 876.25 mg; Fosfor: 1888.40 mg; Błonnik pokarmowy: 52.94 g; suma cukrów prostych: 78.00 g; Woda: 1408.55 g; Popiół: 24.62 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-08-10		
Dieta: 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;		

Dietetyk



Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolejca Posilek nocny
czwartek 2024-08-01 Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), bułka 50g (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g, OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: Jabłko 150g,	kompot 250ml (S02), zupa jarzynowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), ziemniaki 250g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Schab duszony w ziołach 100g, Brokuły 120g, Podwieczorek: Drożdżówka z budykiem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), serek kanapkowy 30g (MLEKO), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2998.04 kcal; Energia: 10344.87 kJ; Białko ogółem: 136.74 g; białko zwierzęce: 67.13 g; białko roślinne: 56.61 g; Tłuszcz: 91.57 g; Węglowodany ogółem: 448.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.54 g; Sód: 2400.47 mg; Potas: 5355.59 mg; Wapń: 816.37 mg; Fosfor: 1802.47 mg; Błonnik pokarmowy: 31.57 g; suma cukrów prostych: 70.76 g; Woda: 1286.41 g; Popiół: 20.61 g;		
czwartek 2024-08-01 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), 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 jarzynowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Schab duszony w ziołach 100g, Brokuły 150g, Podwieczorek: Drożdżówka z budykiem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 15g (ŚMIETANKA), serek kanapkowy 30g (MLEKO), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3238.69 kcal; Energia: 11691.72 kJ; Białko ogółem: 195.31 g; białko zwierzęce: 86.35 g; białko roślinne: 97.97 g; Tłuszcz: 108.35 g; Węglowodany ogółem: 481.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.12 g; Sód: 2657.12 mg; Potas: 5792.89 mg; Wapń: 970.77 mg; Fosfor: 2138.82 mg; Błonnik pokarmowy: 39.25 g; suma cukrów prostych: 77.13 g; Woda: 1581.51 g; Popiół: 23.05 g;		
czwartek 2024-08-01 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (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: Jabłko 150g,	kompot 250ml (S02), zupa jarzynowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), Gulasz z szynki wiprzowy 120g (SELER, SOJA), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEŃ), surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą 150g (SELER), Podwieczorek: Drożdżówka z budykiem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	ogórek zielony 50g, herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet drobiowy 1 szt., ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3940.09 kcal; Energia: 12545.19 kJ; Białko ogółem: 177.29 g; białko zwierzęce: 63.39 g; białko roślinne: 99.24 g; Tłuszcz: 155.76 g; Węglowodany ogółem: 571.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.15 g; Sód: 3895.18 mg; Potas: 4333.57 mg; Wapń: 1182.25 mg; Fosfor: 2026.39 mg; Błonnik pokarmowy: 43.20 g; suma cukrów prostych: 79.46 g; Woda: 1256.31 g; Popiół: 23.37 g;		
czwartek 2024-08-01 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml, Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g, NUTELLA 1 SZT (MLEKO, ORZECHY, SOJA), II Śniadanie: Jabłko 150g,	kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), zupa jarzynowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), Schab duszony w ziołach 100g, Brokuły 120g, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	wędlina drobiowa 20g, ogórek zielony 70g, herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 10g (ŚMIETANKA), serek kanapkowy 30g (MLEKO), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2713.38 kcal; Energia: 7463.72 kJ; Białko ogółem: 112.58 g; białko zwierzęce: 63.27 g; białko roślinne: 32.02 g; Tłuszcz: 93.61 g; Węglowodany ogółem: 377.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.13 g; Sód: 1690.10 mg; Potas: 5091.08 mg; Wapń: 761.17 mg; Fosfor: 1662.76 mg; Błonnik pokarmowy: 31.17 g; suma cukrów prostych: 53.43 g; Woda: 1328.92 g; Popiół: 17.67 g;		