

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-08-12Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), 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 , pulpet w sosie pietruszkowym 100/100ml (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), marchewka gotowana 120g (GLUTEN, PSZENICA, SELER), Herbatniki 100g , Podwieczorek: wafelek 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3692.79 kcal; Energia: 11507.81 kJ; Białko ogółem: 144.57 g; białko zwierzęce: 59.16 g; białko roślinne: 74.41 g; Tłuszcz: 97.43 g; Węglowodany ogółem: 630.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.30 g; Sód: 2919.59 mg; Potas: 5217.28 mg; Wapń: 1337.22 mg; Fosfor: 1702.30 mg; Błonnik pokarmowy: 35.05 g; suma cukrów prostych: 87.41 g; Woda: 1143.98 g; Popiół: 20.10 g;		
poniedziałek 2024-08-12Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), 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 , pulpet w sosie pietruszkowym 100/100ml (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), marchewka gotowana 120g (GLUTEN, PSZENICA, SELER), Herbatniki 100g , Podwieczorek: wafelek 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3882.30 kcal; Energia: 12451.56 kJ; Białko ogółem: 155.79 g; białko zwierzęce: 61.99 g; białko roślinne: 81.40 g; Tłuszcz: 102.94 g; Węglowodany ogółem: 681.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.50 g; Sód: 3131.14 mg; Potas: 5836.28 mg; Wapń: 1381.88 mg; Fosfor: 1996.93 mg; Błonnik pokarmowy: 42.29 g; suma cukrów prostych: 91.92 g; Woda: 1392.08 g; Popiół: 23.62 g;		
poniedziałek 2024-08-12Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO), pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), serek fromage 70g (MLEKO, ŚMIETANKA), sałata 5g , pomidor 45g , KABANOSY TARCZYŃSKI 1 SZT (MLEKO, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), II Śniadanie: pomarańcza 150g ,	kompot 250ml (S02), Zupa z soczewicą 350ml (SELER, SOJA), pulpet w sosie pietruszkowym 100/100ml (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), Herbatniki 100g , ziemniaki 250g , Surówka z marchewki i jabłka 150g , Podwieczorek: wafelek 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 4468.51 kcal; Energia: 12615.73 kJ; Białko ogółem: 178.35 g; białko zwierzęce: 83.27 g; białko roślinne: 88.49 g; Tłuszcz: 141.46 g; Węglowodany ogółem: 740.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.41 g; Sód: 3526.89 mg; Potas: 6403.29 mg; Wapń: 1500.03 mg; Fosfor: 2243.08 mg; Błonnik pokarmowy: 44.02 g; suma cukrów prostych: 92.27 g; Woda: 1571.98 g; Popiół: 24.64 g;		
poniedziałek 2024-08-12Dieta: 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 , pulpet w sosie pietruszkowym 100/100ml (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), marchewka gotowana 120g (GLUTEN, PSZENICA, SELER), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , Podwieczorek: Herbatniki 50g ,	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2707.48 kcal; Energia: 9791.73 kJ; Białko ogółem: 106.18 g; białko zwierzęce: 58.43 g; białko roślinne: 38.25 g; Tłuszcz: 87.99 g; Węglowodany ogółem: 404.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.40 g; Sód: 2302.50 mg; Potas: 5163.89 mg; Wapń: 548.25 mg; Fosfor: 1635.42 mg; Błonnik pokarmowy: 36.51 g; suma cukrów prostych: 101.88 g; Woda: 1324.43 g; Popiół: 18.64 g;		

Wydrukował: kach. **Data i godzina wydruku:** 2024-08-09 09:19:21

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-08-14Dieta: DDM CHOR		
gorące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g (MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata 5g , pomidor 45g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , II Śniadanie: Arbuz 300g ,	kompot 250ml (S02), zupa jarzynowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), ziemniaki 200g , indyk gotowany 100g , cukinia puree 120g (SELER, ŚMIETANKA), MUS OWOCOWY KUBUŚ 120G , sos śmietanowy dietetyczny 100ml (ŚMIETANKA), Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3097.17 kcal; Energia: 8543.26 kJ; Białko ogółem: 142.25 g; białko zwierzęce: 67.89 g; białko roślinne: 64.57 g; Tłuszcz: 72.60 g; Węglowodany ogółem: 532.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.90 g; Sód: 2775.89 mg; Potas: 5017.32 mg; Wapń: 1242.75 mg; Fosfor: 1577.49 mg; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; suma cukrów prostych: 68.14 g; Woda: 1407.53 g; Popiół: 19.78 g;		
środa 2024-08-14Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
gorące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g (MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata 5g , pomidor 45g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , II Śniadanie: Arbuz 300g ,	zupa jarzynowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , indyk gotowany 100g , cukinia puree 150g (SELER, ŚMIETANKA), MUS OWOCOWY KUBUŚ 120G , sos śmietanowy dietetyczny 100ml (ŚMIETANKA), Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3286.68 kcal; Energia: 9487.01 kJ; Białko ogółem: 153.47 g; białko zwierzęce: 70.72 g; białko roślinne: 71.55 g; Tłuszcz: 78.10 g; Węglowodany ogółem: 583.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.11 g; Sód: 2987.44 mg; Potas: 5636.32 mg; Wapń: 1287.41 mg; Fosfor: 1872.12 mg; Błonnik pokarmowy: 35.57 g; suma cukrów prostych: 72.65 g; Woda: 1655.63 g; Popiół: 23.30 g;		
środa 2024-08-14Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
gorące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g (MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR), pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata 5g , pomidor 45g , PASTA RYBNA LISNER 80G (MLEKO, GLUTEN, SKORUPIAKI, SOJA), II Śniadanie: Arbuz 300g ,	kompot 250ml (S02), zupa jarzynowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), gulasz wołowy 150g (SELER, SOJA), buraki 150g , MUS OWOCOWY KUBUŚ 120G , Kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN), Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), serek fromage 50g (MLEKO, ŚMIETANKA), papryka czerwona 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 4047.19 kcal; Energia: 10938.61 kJ; Białko ogółem: 154.60 g; białko zwierzęce: 64.43 g; białko roślinne: 76.17 g; Tłuszcz: 142.82 g; Węglowodany ogółem: 639.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.75 g; Sód: 5520.58 mg; Potas: 4229.54 mg; Wapń: 1308.57 mg; Fosfor: 1757.47 mg; Błonnik pokarmowy: 38.50 g; suma cukrów prostych: 79.17 g; Woda: 1439.38 g; Popiół: 21.19 g;		
środa 2024-08-14Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 50g , pomidor 70g , OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: Arbuz 300g ,	zupa jarzynowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , indyk gotowany 100g , mix warzyw wiosenny (9skl) 120g , MUS OWOCOWY KUBUŚ 120G , 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: 2233.10 kcal; Energia: 7481.49 kJ; Białko ogółem: 108.12 g; białko zwierzęce: 66.25 g; białko roślinne: 30.37 g; Tłuszcz: 60.88 g; Węglowodany ogółem: 336.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.68 g; Sód: 1694.29 mg; Potas: 4735.19 mg; Wapń: 409.58 mg; Fosfor: 1607.09 mg; Błonnik pokarmowy: 28.13 g; suma cukrów prostych: 81.07 g; Woda: 1248.56 g; Popiół: 17.03 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-15Dieta: DDM CHOR		
Gorące mleko 200ml + płatki owsiane 30g (MLEKO, GLUTEN), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), pomidor 50g , wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: kiwi 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa dyniowa 350ml (SELER, SOJA, ŚMIETANKA), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), makaron z serem białym i masłem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), Podwieczorek: Budyń śmietankowy 200g (MLEKO),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 1szt-15g (MLEKO), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3114.64 kcal; Energia: 9197.16 kJ; Białko ogółem: 134.20 g; białko zwierzęce: 54.46 g; białko roślinne: 66.74 g; Tłuszcz: 66.50 g; Węglowodany ogółem: 555.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.06 g; Sód: 2700.84 mg; Potas: 3000.29 mg; Wapń: 1525.10 mg; Fosfor: 1576.53 mg; Błonnik pokarmowy: 24.85 g; suma cukrów prostych: 54.46 g; Woda: 778.95 g; Popiół: 16.48 g;		
czwartek 2024-08-15Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
Gorące mleko 200ml + płatki owsiane 30g (MLEKO, GLUTEN), pieczywo razowe 80g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g**L (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (MLEKO), II Śniadanie: kiwi 150g ,	kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , zupa dyniowa 350ml (SELER, SOJA, ŚMIETANKA), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), makaron z serem białym i masłem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), Podwieczorek: Budyń śmietankowy 200g (MLEKO),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3572.74 kcal; Energia: 11224.30 kJ; Białko ogółem: 153.47 g; białko zwierzęce: 67.94 g; białko roślinne: 74.53 g; Tłuszcz: 85.44 g; Węglowodany ogółem: 636.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.74 g; Sód: 2742.71 mg; Potas: 4658.67 mg; Wapń: 1681.96 mg; Fosfor: 1972.38 mg; Błonnik pokarmowy: 33.44 g; suma cukrów prostych: 59.65 g; Woda: 1272.05 g; Popiół: 20.24 g;		
czwartek 2024-08-15Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
Gorące mleko 200ml + płatki owsiane 30g (MLEKO, GLUTEN), pieczywo razowe 80g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g**L (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), ser żółty 30g (MLEKO), pomidor 50g , NUTELLA 1 SZT (MLEKO, ORZECY, SOJA), wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), II Śniadanie: kiwi 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa dyniowa 350ml (SELER, SOJA, ŚMIETANKA), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), naleśniki z serem i dżemem 300g (2 szt) (MLEKO, GLUTEN, S02), Podwieczorek: Budyń śmietankowy 200g (MLEKO),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), pasztet drobiowy 1 szt , papryka czerwona 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3910.36 kcal; Energia: 10482.09 kJ; Białko ogółem: 141.29 g; białko zwierzęce: 62.39 g; białko roślinne: 64.24 g; Tłuszcz: 123.90 g; Węglowodany ogółem: 643.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.05 g; Sód: 3212.71 mg; Potas: 3276.79 mg; Wapń: 1910.77 mg; Fosfor: 1833.29 mg; Błonnik pokarmowy: 30.68 g; suma cukrów prostych: 97.12 g; Woda: 1016.41 g; Popiół: 19.05 g;		
czwartek 2024-08-15Dieta: 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, ORZECY, SOJA), II Śniadanie: kiwi 150g ,	kompot 250ml (S02), ziemniaki 200g , zupa dyniowa 350ml (SELER, SOJA, ŚMIETANKA), Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), makaron z serem białym i masłem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), Podwieczorek: Budyń śmietankowy 200g (MLEKO),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), papryka czerwona 70g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2897.10 kcal; Energia: 8625.11 kJ; Białko ogółem: 105.01 g; białko zwierzęce: 52.53 g; białko roślinne: 35.18 g; Tłuszcz: 98.98 g; Węglowodany ogółem: 419.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.10 g; Sód: 1875.21 mg; Potas: 3472.85 mg; Wapń: 742.70 mg; Fosfor: 1458.58 mg; Błonnik pokarmowy: 27.30 g; suma cukrów prostych: 40.60 g; Woda: 850.26 g; Popiół: 14.78 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-08-16Dieta: DDM CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), Bułka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 1szt-15g (MLEKO), dżem 25g , twaróg 50g (MLEKO), jogurt owocowy 1szt (MLEKO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Herbatniki 20g , kompot 250ml (S02), zupa makaronowa 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ryba gotowana 100g (GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY), ziemniaki 250g , Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 120g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , Podwieczorek: Jogurt pitny "Iaciato" 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 1szt-15g (MLEKO), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3289.58 kcal; Energia: 9838.59 kJ; Białko ogółem: 136.11 g; białko zwierzęce: 58.35 g; białko roślinne: 68.16 g; Tłuszcz: 68.12 g; Węglowodany ogółem: 593.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.57 g; Sód: 2639.30 mg; Potas: 4284.73 mg; Wapń: 1448.10 mg; Fosfor: 1510.89 mg; Błonnik pokarmowy: 29.36 g; suma cukrów prostych: 132.01 g; Woda: 1199.47 g; Popiół: 17.45 g;		
piątek 2024-08-16Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), Bułka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 1szt-15g (MLEKO), miód 25g (ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM), twaróg 60g (MLEKO), jogurt owocowy 1szt (MLEKO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	zupa makaronowa 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 150g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), ryba gotowana 100g (GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY), ziemniaki 250g , Herbatniki 20g , sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , Podwieczorek: Jogurt pitny "Iaciato" 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 1szt-15g (MLEKO), pasta z białek 60g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3438.08 kcal; Energia: 10463.14 kJ; Białko ogółem: 138.55 g; białko zwierzęce: 59.21 g; białko roślinne: 69.74 g; Tłuszcz: 77.61 g; Węglowodany ogółem: 630.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.68 g; Sód: 2613.25 mg; Potas: 4387.93 mg; Wapń: 1491.75 mg; Fosfor: 1586.09 mg; Błonnik pokarmowy: 32.43 g; suma cukrów prostych: 119.33 g; Woda: 1363.13 g; Popiół: 17.61 g;		
piątek 2024-08-16Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), Bułka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 1szt-15g (MLEKO), miód 1x25g (ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM), twaróg 60g (MLEKO), OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), ryba smażona 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 100g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), ziemniaki 250g , surówka z kapusty kiszonej 100g , Herbatniki 20g , Podwieczorek: Jogurt pitny "Iaciato" 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 1szt-15g (MLEKO), pasta jajeczna 70g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), papryka czerwona 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3920.38 kcal; Energia: 12101.76 kJ; Białko ogółem: 137.43 g; białko zwierzęce: 50.90 g; białko roślinne: 74.93 g; Tłuszcz: 110.47 g; Węglowodany ogółem: 684.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.51 g; Sód: 2987.98 mg; Potas: 4548.81 mg; Wapń: 1436.17 mg; Fosfor: 1600.96 mg; Błonnik pokarmowy: 38.33 g; suma cukrów prostych: 117.36 g; Woda: 1457.59 g; Popiół: 19.80 g;		
piątek 2024-08-16Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), pomidor 70g , wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (MLEKO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , zupa makaronowa 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), ryba gotowana 100g (GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 120g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , Podwieczorek: Herbatniki 20g ,	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 10g (ŚMIETANKA), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), papryka czerwona 70g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2380.72 kcal; Energia: 8179.77 kJ; Białko ogółem: 106.04 g; białko zwierzęce: 66.88 g; białko roślinne: 31.06 g; Tłuszcz: 80.21 g; Węglowodany ogółem: 329.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.03 g; Sód: 2150.20 mg; Potas: 2588.20 mg; Wapń: 435.65 mg; Fosfor: 1237.82 mg; Błonnik pokarmowy: 29.69 g; suma cukrów prostych: 91.09 g; Woda: 869.40 g; Popiół: 12.44 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-08-17Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g**L (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , CRISPY JABŁKOWE 1 SZT , II Sniadanie: melon 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa krupnik 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, JĘCZMIEN), ziemniaki 250g , Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), marchewka gotowana 120g (GLUTEN, PSZENICA, SELER), Indyk gotowany 100g , Podwieczorek: Biszkopty 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECZY AR, SEZAM, ŻYTO),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3154.97 kcal; Energia: 9240.93 kJ; Białko ogółem: 129.03 g; białko zwierzęce: 52.76 g; białko roślinne: 63.27 g; Tłuszcz: 52.35 g; Węglowodany ogółem: 599.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.95 g; Sód: 2796.73 mg; Potas: 4694.82 mg; Wapń: 1324.61 mg; Fosfor: 1563.53 mg; Błonnik pokarmowy: 42.44 g; suma cukrów prostych: 43.00 g; Woda: 1064.00 g; Popiół: 19.34 g;		
sobota 2024-08-17Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g**L (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g , CRISPY JABŁKOWE 1 SZT , II Sniadanie: melon 150g ,	zupa krupnik 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, JĘCZMIEN), kompot 250ml (S02), Indyk gotowany 100g , Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), ziemniaki 250g , Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, PSZENICA, SELER), Podwieczorek: Biszkopty 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECZY AR, SEZAM, ŻYTO),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3315.58 kcal; Energia: 10099.58 kJ; Białko ogółem: 139.65 g; białko zwierzęce: 55.59 g; białko roślinne: 69.67 g; Tłuszcz: 57.88 g; Węglowodany ogółem: 644.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.17 g; Sód: 3031.18 mg; Potas: 5183.52 mg; Wapń: 1378.87 mg; Fosfor: 1840.56 mg; Błonnik pokarmowy: 50.21 g; suma cukrów prostych: 47.97 g; Woda: 1308.98 g; Popiół: 22.57 g;		
sobota 2024-08-17Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g**L (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony 50g , CRISPY JABŁKOWE 1 SZT , II Sniadanie: melon 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa krupnik 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, JĘCZMIEN), stek z indyka 110g (SELER), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), ziemniaki 250g , mizeria 150g (ŚMIETANKA), Podwieczorek: Biszkopty 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECZY AR, SEZAM, ŻYTO),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), pasztet drobiowy 1 szt , pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3445.95 kcal; Energia: 10663.09 kJ; Białko ogółem: 136.64 g; białko zwierzęce: 53.00 g; białko roślinne: 70.65 g; Tłuszcz: 72.65 g; Węglowodany ogółem: 644.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.94 g; Sód: 3838.30 mg; Potas: 4978.25 mg; Wapń: 1409.92 mg; Fosfor: 1837.52 mg; Błonnik pokarmowy: 46.96 g; suma cukrów prostych: 47.75 g; Woda: 1334.45 g; Popiół: 23.97 g;		
sobota 2024-08-17Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 40g , ogórek zielony 70g , MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , II Sniadanie: pomarańcza 150g ,	zupa krupnik 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, JĘCZMIEN), kompot 250ml (S02), Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), ziemniaki 200g , stek z indyka 100g (SELER), mizeria 120g (ŚMIETANKA), Podwieczorek: Biszkopty 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECZY AR, SEZAM, ŻYTO),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 1944.56 kcal; Energia: 6623.38 kJ; Białko ogółem: 88.37 g; białko zwierzęce: 47.99 g; białko roślinne: 30.89 g; Tłuszcz: 56.05 g; Węglowodany ogółem: 297.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.25 g; Sód: 2659.13 mg; Potas: 4423.94 mg; Wapń: 472.68 mg; Fosfor: 1455.87 mg; Błonnik pokarmowy: 29.64 g; suma cukrów prostych: 55.57 g; Woda: 1219.81 g; Popiół: 18.87 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-08-18Dieta: DDM CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), pomidor 50g , Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), DESER RYŻOWO-OWOCOWY TUBKA LUBELLA 100G , II Śniadanie: Mandarynka 150g ,	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 (9skl) 150g , sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , 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 1szt-15g (MLEKO), sałata 5g , ONS (MLEKO, SOJA), pomidor 45g ,
Wartości odżywcze: Energia: 3235.78 kcal; Energia: 9703.11 kJ; Białko ogółem: 156.01 g; białko zwierzęce: 74.06 g; białko roślinne: 72.45 g; Tłuszcz: 78.37 g; Węglowodany ogółem: 551.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.62 g; Sód: 3179.11 mg; Potas: 3725.52 mg; Wapń: 1154.07 mg; Fosfor: 1540.81 mg; Błonnik pokarmowy: 25.44 g; suma cukrów prostych: 126.59 g; Woda: 1193.51 g; Popiół: 18.08 g;		
niedziela 2024-08-18Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), pomidor 50g , Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA, ŁUBIN), DESER RYŻOWO-OWOCOWY TUBKA LUBELLA 100G , II Śniadanie: Mandarynka 150g ,	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 (9skl) 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, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), sałata 20g , wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3460.11 kcal; Energia: 10443.34 kJ; Białko ogółem: 205.49 g; białko zwierzęce: 81.50 g; białko roślinne: 114.49 g; Tłuszcz: 98.58 g; Węglowodany ogółem: 582.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.21 g; Sód: 3433.14 mg; Potas: 4668.09 mg; Wapń: 1270.08 mg; Fosfor: 1831.24 mg; Błonnik pokarmowy: 35.07 g; suma cukrów prostych: 103.92 g; Woda: 1533.52 g; Popiół: 21.98 g;		
niedziela 2024-08-18Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), Kielbasa drobiowa z ketchupem 70g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA, ŁUBIN), sałata 5g , papryka czerwona 50g , DESER RYŻOWO-OWOCOWY TUBKA LUBELLA 100G , II Śniadanie: Mandarynka 150g ,	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: Ciasto marchewkowe niskoc 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), ogórek kiszony 50g , wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), ONS (MLEKO, SOJA), ser żółty 30g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3595.68 kcal; Energia: 10848.70 kJ; Białko ogółem: 209.07 g; białko zwierzęce: 84.30 g; białko roślinne: 117.90 g; Tłuszcz: 109.04 g; Węglowodany ogółem: 594.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.81 g; Sód: 4169.09 mg; Potas: 4966.38 mg; Wapń: 1626.90 mg; Fosfor: 2024.16 mg; Błonnik pokarmowy: 40.46 g; suma cukrów prostych: 105.54 g; Woda: 1757.29 g; Popiół: 25.67 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-08-18		
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, LUBIN), mix warzyw wiosenny (9skl) 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 2024-08-19		
Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata 5g , pomidor 45g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (MLEKO), II Śniadanie: pomarańcza 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa ziemniaczana 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 1szt-15g (MLEKO), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3580.00 kcal; Energia: 11026.30 kJ; Białko ogółem: 168.69 g; białko zwierzęce: 75.32 g; białko roślinne: 82.38 g; Tłuszcz: 98.86 g; Węglowodany ogółem: 588.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.59 g; Sód: 3135.04 mg; Potas: 5167.21 mg; Wapń: 1349.81 mg; Fosfor: 1740.53 mg; Błonnik pokarmowy: 35.05 g; suma cukrów prostych: 81.58 g; Woda: 1304.25 g; Popiół: 20.74 g;		
poniedziałek 2024-08-19		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata 5g , pomidor 45g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (MLEKO), II Śniadanie: pomarańcza 150g ,	zupa ziemniaczana 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 1szt-15g (MLEKO), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g , ORAL NUTRITIONAL SUPPLEMENTS 1 szt (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3769.51 kcal; Energia: 11970.05 kJ; Białko ogółem: 220.41 g; białko zwierzęce: 84.09 g; białko roślinne: 123.92 g; Tłuszcz: 104.36 g; Węglowodany ogółem: 640.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.79 g; Sód: 3346.59 mg; Potas: 5786.21 mg; Wapń: 1394.47 mg; Fosfor: 2035.16 mg; Błonnik pokarmowy: 42.29 g; suma cukrów prostych: 86.09 g; Woda: 1552.35 g; Popiół: 24.26 g;		
poniedziałek 2024-08-19		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA), pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), 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 1szt-15g (MLEKO), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 4245.36 kcal; Energia: 11987.98 kJ; Białko ogółem: 251.88 g; białko zwierzęce: 103.13 g; białko roślinne: 142.15 g; Tłuszcz: 147.16 g; Węglowodany ogółem: 657.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.79 g; Sód: 3512.03 mg; Potas: 5620.57 mg; Wapń: 1366.62 mg; Fosfor: 2153.19 mg; Błonnik pokarmowy: 39.40 g; suma cukrów prostych: 81.23 g; Woda: 1572.56 g; Popiół: 23.77 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-08-19Dieta: 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 ziemniaczana 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 2024-08-20Dieta: DDM CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 1szt-15g (MLEKO), dżem 25g , twaróg 30g (MLEKO), jogurt owocowy 1 szt (MLEKO), II Śniadanie: Banan 1 szt. ,	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: Biskopki 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2659.91 kcal; Energia: 7389.93 kJ; Białko ogółem: 124.57 g; białko zwierzęce: 45.32 g; białko roślinne: 69.65 g; Tłuszcz: 47.70 g; Węglowodany ogółem: 505.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.00 g; Sód: 2224.74 mg; Potas: 4108.08 mg; Wapń: 1291.15 mg; Fosfor: 1297.42 mg; Błonnik pokarmowy: 22.45 g; suma cukrów prostych: 88.50 g; Woda: 967.82 g; Popiół: 16.04 g;		
wtorek 2024-08-20Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 1szt-15g (MLEKO), 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), 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: Biskopki 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2990.55 kcal; Energia: 8334.92 kJ; Białko ogółem: 176.15 g; białko zwierzęce: 48.52 g; białko roślinne: 108.43 g; Tłuszcz: 55.86 g; Węglowodany ogółem: 583.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.19 g; Sód: 2160.95 mg; Potas: 4639.53 mg; Wapń: 1209.97 mg; Fosfor: 1358.43 mg; Błonnik pokarmowy: 28.09 g; suma cukrów prostych: 82.64 g; Woda: 1166.26 g; Popiół: 16.61 g;		
wtorek 2024-08-20Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 1szt-15g (MLEKO), miód 1x25g (ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM), twaróg 30g (MLEKO), NUTELLA 1 SZT (MLEKO, ORZECHY, SOJA), II Śniadanie: Banan 1 szt. ,	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: Biskopki 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), ser żółty 30g (MLEKO), papryka czerwona 50g , wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 4063.25 kcal; Energia: 10830.52 kJ; Białko ogółem: 187.85 g; białko zwierzęce: 60.30 g; białko roślinne: 112.88 g; Tłuszcz: 135.40 g; Węglowodany ogółem: 665.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.00 g; Sód: 2902.53 mg; Potas: 4948.15 mg; Wapń: 1540.68 mg; Fosfor: 1610.19 mg; Błonnik pokarmowy: 32.94 g; suma cukrów prostych: 68.82 g; Woda: 1301.98 g; Popiół: 21.45 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-08-20		
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 , 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), Podwieczorek: Biszkopty 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECZY AR, SEZAM, ŻYTO),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 20g , papryka czerwona 70g , serek śmietankowy z ziołami 30g (MLEKO, ŚMIETANKA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 1981.81 kcal; Energia: 6853.50 kJ; Białko ogółem: 94.17 g; białko zwierzęce: 45.66 g; białko roślinne: 26.91 g; Tłuszcz: 60.69 g; Węglowodany ogółem: 289.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.31 g; Sód: 1960.50 mg; Potas: 3944.18 mg; Wapń: 500.59 mg; Fosfor: 1264.12 mg; Błonnik pokarmowy: 26.80 g; suma cukrów prostych: 32.89 g; Woda: 896.97 g; Popiół: 14.10 g;		

Dietetyk

NIRO Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
ul. Ścinawska 37
59-300 Lubin
NIP 692-15-16-523
REGON 141874
KRS 000044443
EID nr 000045649

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-08-11Dieta: DDM CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), pomidor 50g , Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), DESER RYŻOWO-OWOCOWY TUBKA LUBELLA 100G II Śniadanie: Arbuz 300g ,	kompot 250ml (S02), zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 150g , udko z kurczaka gotowane 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), bukiet jarzyn 150g (SELER, ŚMIETANKA), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , Podwieczorek: Ciasto marchewkowe niskoc 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM),	wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 1szt-15g (MLEKO), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3139.73 kcal; Energia: 9276.72 kJ; Białko ogółem: 149.30 g; białko zwierzęce: 75.73 g; białko roślinne: 64.07 g; Tłuszcz: 79.15 g; Węglowodany ogółem: 523.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.44 g; Sód: 3269.18 mg; Potas: 4151.50 mg; Wapń: 1255.40 mg; Fosfor: 1665.54 mg; Błonnik pokarmowy: 29.46 g; suma cukrów prostych: 94.65 g; Woda: 1406.10 g; Popiół: 19.77 g;		
niedziela 2024-08-11Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), pomidor 50g , Pasta twarogowa z koperkiem 70g (MLEKO), DESER RYŻOWO-OWOCOWY TUBKA LUBELLA 100G II Śniadanie: Arbuz 300g ,	zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , udko z kurczaka gotowane 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), bukiet jarzyn 150g (SELER, ŚMIETANKA), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , Podwieczorek: Ciasto marchewkowe niskoc 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), pomidor 50g , wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3426.17 kcal; Energia: 10379.66 kJ; Białko ogółem: 162.22 g; białko zwierzęce: 80.05 g; białko roślinne: 72.67 g; Tłuszcz: 87.78 g; Węglowodany ogółem: 591.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.03 g; Sód: 3495.24 mg; Potas: 5014.05 mg; Wapń: 1322.57 mg; Fosfor: 1968.95 mg; Błonnik pokarmowy: 38.51 g; suma cukrów prostych: 100.24 g; Woda: 1725.08 g; Popiół: 22.68 g;		
niedziela 2024-08-11Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA, ŁUBIN), sałata 5g , papryka czerwona 50g , DESER RYŻOWO-OWOCOWY TUBKA LUBELLA 100G II Śniadanie: Arbuz 300g ,	kompot 250ml (S02), zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g , udko z kurczaka pieczone 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kapusta czerwona 150g (GLUTEN, PSZENICA, SELER), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , Podwieczorek: Ciasto marchewkowe niskoc 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), ogórek kiszony 50g , pasztet drobiowy 50g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3540.31 kcal; Energia: 10296.99 kJ; Białko ogółem: 151.69 g; białko zwierzęce: 64.98 g; białko roślinne: 72.11 g; Tłuszcz: 103.46 g; Węglowodany ogółem: 595.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.58 g; Sód: 3955.12 mg; Potas: 5042.26 mg; Wapń: 1339.53 mg; Fosfor: 1888.05 mg; Błonnik pokarmowy: 38.89 g; suma cukrów prostych: 99.22 g; Woda: 1716.47 g; Popiół: 24.77 g;		
niedziela 2024-08-11Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 40g , ogórek zielony 70g , DESER RYŻOWO-OWOCOWY TUBKA LUBELLA 100G , II Śniadanie: Arbuz 300g ,	zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), ziemniaki 150g , udko z kurczaka gotowane 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), bukiet jarzyn 150g (SELER, ŚMIETANKA), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 70g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2290.88 kcal; Energia: 8222.32 kJ; Białko ogółem: 108.98 g; białko zwierzęce: 68.41 g; białko roślinne: 31.07 g; Tłuszcz: 74.61 g; Węglowodany ogółem: 320.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.25 g; Sód: 2524.81 mg; Potas: 3954.99 mg; Wapń: 568.77 mg; Fosfor: 1568.19 mg; Błonnik pokarmowy: 28.66 g; suma cukrów prostych: 67.48 g; Woda: 1186.83 g; Popiół: 17.49 g;		