

Jadłospisy dla oddziałów

DXIECI

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-08-21 Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN), bułka 50g**L (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML II Śniadanie: Arbuz 300g,	kompot 250ml (S02), zupa barszcz biały 350 (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ), MUS OWOCOWY KUBUŚ 120G, ziemniaki 250g, Kurczak w sosie śmietankowo-szpinakowym 100g/150ml (GLUTEN, PSZENICA, ŚMIETANKA), marchew DUO 120g (ŚMIETANKA), Podwieczorek: Jogurt pitny "łaciate" 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: 3156.50 kcal; Energia: 8786.05 kJ; Białko ogółem: 131.42 g; białko zwierzęce: 53.49 g; białko roślinne: 69.53 g; Tłuszcz: 62.41 g; Węglowodany ogółem: 585.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.70 g; Sód: 2992.00 mg; Potas: 5231.84 mg; Wapń: 1397.06 mg; Fosfor: 1694.59 mg; Błonnik pokarmowy: 34.29 g; suma cukrów prostych: 72.37 g; Woda: 1376.10 g; Popiół: 19.82 g;		
środa 2024-08-21 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g**L (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g, SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML, II Śniadanie: Arbuz 300g,	zupa barszcz biały 350 (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ), kompot 250ml (S02), MUS OWOCOWY KUBUŚ 120G, ziemniaki 250g, Kurczak w sosie śmietankowo-szpinakowym 100g/150ml (GLUTEN, PSZENICA, ŚMIETANKA), marchew DUO 150g (ŚMIETANKA), Podwieczorek: Jogurt pitny "łaciate" 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), pasta z białek 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3342.86 kcal; Energia: 9733.33 kJ; Białko ogółem: 144.85 g; białko zwierzęce: 59.49 g; białko roślinne: 75.56 g; Tłuszcz: 70.31 g; Węglowodany ogółem: 628.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.66 g; Sód: 3235.93 mg; Potas: 5664.59 mg; Wapń: 1453.17 mg; Fosfor: 2013.44 mg; Błonnik pokarmowy: 40.78 g; suma cukrów prostych: 76.69 g; Woda: 1604.72 g; Popiół: 23.15 g;		
środa 2024-08-21 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 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, PASTA RYBNA LISNER 80G (MLEKO, GLUTEN, SKORUPIAKI, SOJA), II Śniadanie: Arbuz 300g,	kompot 250ml (S02), zupa barszcz biały 350 (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ), MUS OWOCOWY KUBUŚ 120G, ziemniaki 250g, Kurczak w sosie śmietankowo-szpinakowym 100g/150ml (GLUTEN, PSZENICA, ŚMIETANKA), Gołąbki bez zawijania w sosie pieczarkowym 2 szt. (GLUTEN, PSZENICA, SELER), Podwieczorek: Jogurt pitny "łaciate" 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), pasta jajeczna 70g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3950.85 kcal; Energia: 10252.13 kJ; Białko ogółem: 144.90 g; białko zwierzęce: 52.17 g; białko roślinne: 78.74 g; Tłuszcz: 125.99 g; Węglowodany ogółem: 653.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.38 g; Sód: 5273.16 mg; Potas: 5342.51 mg; Wapń: 1452.59 mg; Fosfor: 1975.35 mg; Błonnik pokarmowy: 39.52 g; suma cukrów prostych: 74.87 g; Woda: 1543.29 g; Popiół: 23.78 g;		
środa 2024-08-21 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml, Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 40g, ogórek zielony 70g, OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: Arbuz 300g,	zupa barszcz biały 350 (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ), kompot 250ml (S02), MUS OWOCOWY KUBUŚ 120G, ziemniaki 250g, Kurczak w sosie śmietankowo-szpinakowym 100g/150ml (GLUTEN, PSZENICA, ŚMIETANKA), marchew DUO 120g (ŚMIETANKA), Podwieczorek: Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 70g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2212.33 kcal; Energia: 7369.80 kJ; Białko ogółem: 90.29 g; białko zwierzęce: 45.91 g; białko roślinne: 34.28 g; Tłuszcz: 66.15 g; Węglowodany ogółem: 342.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.86 g; Sód: 2288.15 mg; Potas: 4898.09 mg; Wapń: 497.93 mg; Fosfor: 1535.18 mg; Błonnik pokarmowy: 33.80 g; suma cukrów prostych: 57.32 g; Woda: 1329.16 g; Popiół: 17.24 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-22 Dieta: DDM CHOR		
<p>Gojące 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), pomidor 50g, OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: Jabłko 150g ,</p>	<p>kompot 250ml (S02), zupa ziemniaczana z natką pietruszki 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), Eskalopki z indyka w sosie pomidorowym 100g (SELER), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), ziemniaki 250g , brokuły 120g , Podwieczorek: Herbatniki 50g ,</p>	<p>wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 1szt-15g (MLEKO), serek kanapkowy 30g (MLEKO), ONS (MLEKO, SOJA),</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia: 3365.72 kcal; Energia: 9505.73 kJ; Białko ogółem: 141.93 g; białko zwierzęce: 56.39 g; białko roślinne: 72.55 g; Tłuszcz: 63.98 g; Węglowodany ogółem: 618.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.70 g; Sód: 2709.06 mg; Potas: 5613.21 mg; Wapń: 1311.05 mg; Fosfor: 1700.60 mg; Błonnik pokarmowy: 33.78 g; suma cukrów prostych: 90.89 g; Woda: 1308.24 g; Popiół: 20.84 g;</p>		
czwartek 2024-08-22 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
<p>Gojące 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), pomidor 50g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (MLEKO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,</p>	<p>zupa ziemniaczana z natką pietruszki 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), kompot 250ml (S02), Eskalopki z indyka w sosie pomidorowym 100g (SELER), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), ziemniaki 250g , brokuły 120g , Podwieczorek: Herbatniki 50g ,</p>	<p>wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), serek kanapkowy 30g (MLEKO), ONS (MLEKO, SOJA),</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia: 3599.17 kcal; Energia: 10821.98 kJ; Białko ogółem: 159.20 g; białko zwierzęce: 69.67 g; białko roślinne: 78.53 g; Tłuszcz: 80.64 g; Węglowodany ogółem: 650.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.27 g; Sód: 2963.91 mg; Potas: 5956.91 mg; Wapń: 1453.75 mg; Fosfor: 2021.05 mg; Błonnik pokarmowy: 40.78 g; suma cukrów prostych: 97.14 g; Woda: 1575.93 g; Popiół: 23.04 g;</p>		
czwartek 2024-08-22 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
<p>Gojące mleko 200ml + płatki kukurydziane 30g (MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 30g , pomidor 50g , NUTELLA 1 SZT (MLEKO, ORZECHY, SOJA), ser żółty 30g (MLEKO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,</p>	<p>kompot 250ml (S02), Zupa kapuśniak 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ), Eskalopki z indyka w sosie pomidorowym 100g (SELER), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN), Brokuły 150g , Podwieczorek: Herbatniki 50g ,</p>	<p>ogórek zielony 50g , herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), pasztet drobiowy 1 szt , ONS (MLEKO, SOJA),</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia: 4263.59 kcal; Energia: 11615.91 kJ; Białko ogółem: 154.80 g; białko zwierzęce: 59.23 g; białko roślinne: 81.62 g; Tłuszcz: 122.66 g; Węglowodany ogółem: 728.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.47 g; Sód: 3543.06 mg; Potas: 4567.70 mg; Wapń: 1634.73 mg; Fosfor: 2022.81 mg; Błonnik pokarmowy: 43.69 g; suma cukrów prostych: 94.40 g; Woda: 1249.61 g; Popiół: 21.95 g;</p>		
czwartek 2024-08-22 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
<p>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 ,</p>	<p>kompot 250ml (S02), Eskalopki z indyka w sosie pomidorowym 100g (SELER), Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), zupa ziemniaczana z natką pietruszki 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN), Brokuły 120g , Podwieczorek: Herbatniki 50g ,</p>	<p>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),</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia: 3073.61 kcal; Energia: 9160.59 kJ; Białko ogółem: 110.31 g; białko zwierzęce: 53.97 g; białko roślinne: 39.04 g; Tłuszcz: 97.46 g; Węglowodany ogółem: 463.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.86 g; Sód: 1703.43 mg; Potas: 4184.92 mg; Wapń: 538.29 mg; Fosfor: 1601.14 mg; Błonnik pokarmowy: 35.11 g; suma cukrów prostych: 73.33 g; Woda: 1019.16 g; Popiół: 15.14 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-08-23		
Dieta: 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 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 1szt-15g (MLEKO), wędlina 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3385.97 kcal; Energia: 10369.78 kJ; Białko ogółem: 141.98 g; białko zwierzęce: 64.79 g; białko roślinne: 67.59 g; Tłuszcz: 84.61 g; Węglowodany ogółem: 579.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.22 g; Sód: 2688.92 mg; Potas: 4730.72 mg; Wapń: 1380.82 mg; Fosfor: 1483.03 mg; Błonnik pokarmowy: 28.69 g; suma cukrów prostych: 109.62 g; Woda: 1224.08 g; Popiół: 19.42 g;		
piątek 2024-08-23		
Dieta: 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), jogurt owocowy 1szt (MLEKO), II Śniadanie: melon 150g,	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml (S02), szpinak liściasty 150g, ryba gotowana 100g (GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY), ziemniaki 250g, Herbatniki 16g, sos koperkowy 100ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3556.47 kcal; Energia: 11087.68 kJ; Białko ogółem: 145.70 g; białko zwierzęce: 66.57 g; białko roślinne: 69.53 g; Tłuszcz: 84.62 g; Węglowodany ogółem: 641.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.68 g; Sód: 2646.47 mg; Potas: 4838.67 mg; Wapń: 1397.97 mg; Fosfor: 1594.78 mg; Błonnik pokarmowy: 32.70 g; suma cukrów prostych: 122.09 g; Woda: 1380.11 g; Popiół: 19.62 g;		
piątek 2024-08-23		
Dieta: 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), OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100g (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: melon 150g,	kompot 250ml (S02), zupa barszcz ukraiński 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, OWIES), ryba smażona 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), szpinak liściasty 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 100g (SELER, OWIES), Herbatniki 16g, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), ser topiony trójkąt 1 szt (MLEKO), papryka czerwona 50g, wędlina 30g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 4003.43 kcal; Energia: 12653.84 kJ; Białko ogółem: 151.68 g; białko zwierzęce: 63.21 g; białko roślinne: 76.87 g; Tłuszcz: 125.07 g; Węglowodany ogółem: 661.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.40 g; Sód: 2785.01 mg; Potas: 4668.31 mg; Wapń: 1543.29 mg; Fosfor: 1680.24 mg; Błonnik pokarmowy: 37.48 g; suma cukrów prostych: 91.58 g; Woda: 1306.68 g; Popiół: 20.45 g;		
piątek 2024-08-23		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml, Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), pomidor 70g, wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (MLEKO), II Śniadanie: melon 150g,	MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml (S02), ryba gotowana 100g (GLUTEN, PSZENICA, SELER, RYBY), szpinak liściasty 150g, sos koperkowy 100ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO),	herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 50g, papryka czerwona 70g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2078.40 kcal; Energia: 7232.86 kJ; Białko ogółem: 114.02 g; białko zwierzęce: 79.41 g; białko roślinne: 26.51 g; Tłuszcz: 72.16 g; Węglowodany ogółem: 267.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.08 g; Sód: 2166.70 mg; Potas: 3179.80 mg; Wapń: 567.36 mg; Fosfor: 1369.80 mg; Błonnik pokarmowy: 27.95 g; suma cukrów prostych: 58.67 g; Woda: 996.45 g; Popiół: 15.20 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-08-24 Dieta: DDM CHOR		
kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , II Śniadanie: kiwi 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa kalarepkowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), makaron z serem białym i masłem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Podwieczorek: wafelek 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM),	wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 1szt-15g (MLEKO), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3665.45 kcal; Energia: 11466.29 kJ; Białko ogółem: 126.80 g; białko zwierzęce: 44.61 g; białko roślinne: 70.59 g; Tłuszcz: 81.11 g; Węglowodany ogółem: 662.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.97 g; Sód: 2575.72 mg; Potas: 3869.78 mg; Wapń: 1462.83 mg; Fosfor: 1484.16 mg; Błonnik pokarmowy: 40.26 g; suma cukrów prostych: 75.25 g; Woda: 942.07 g; Popiół: 16.37 g;		
sobota 2024-08-24 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), pasta z białek 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , II Śniadanie: kiwi 150g ,	zupa kalarepkowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml (S02), makaron z serem białym i masłem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Podwieczorek: wafelek 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM),	wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g , herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3851.81 kcal; Energia: 12413.57 kJ; Białko ogółem: 140.23 g; białko zwierzęce: 50.61 g; białko roślinne: 76.62 g; Tłuszcz: 89.01 g; Węglowodany ogółem: 704.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.93 g; Sód: 2819.65 mg; Potas: 4302.53 mg; Wapń: 1518.94 mg; Fosfor: 1803.01 mg; Błonnik pokarmowy: 46.76 g; suma cukrów prostych: 79.56 g; Woda: 1170.69 g; Popiół: 19.69 g;		
sobota 2024-08-24 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
kawa zbożowa 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), ser żółty 30g (MLEKO), pomidor 50g , CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), II Śniadanie: kiwi 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa kalarepkowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), naleśniki z serem i dżemem 300g (2 szt) (MLEKO, GLUTEN, S02), Podwieczorek: wafelek 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM),	ogórek zielony 50g , herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), ONS (MLEKO, SOJA), pasta jajeczna 70g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 4011.69 kcal; Energia: 12952.71 kJ; Białko ogółem: 141.83 g; białko zwierzęce: 59.83 g; białko roślinne: 71.63 g; Tłuszcz: 104.02 g; Węglowodany ogółem: 710.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.73 g; Sód: 3023.61 mg; Potas: 4298.28 mg; Wapń: 1897.05 mg; Fosfor: 1998.67 mg; Błonnik pokarmowy: 47.29 g; suma cukrów prostych: 121.08 g; Woda: 1276.15 g; Popiół: 21.04 g;		
sobota 2024-08-24 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , II Śniadanie: kiwi 150g ,	zupa kalarepkowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml (S02), makaron z serem białym i masłem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Podwieczorek: Biszkopty 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	wędlina drobiowa 40g , ogórek zielony 50g , herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2274.09 kcal; Energia: 8082.32 kJ; Białko ogółem: 85.53 g; białko zwierzęce: 41.42 g; białko roślinne: 36.02 g; Tłuszcz: 64.90 g; Węglowodany ogółem: 360.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.09 g; Sód: 1908.83 mg; Potas: 3350.72 mg; Wapń: 561.46 mg; Fosfor: 1305.07 mg; Błonnik pokarmowy: 28.09 g; suma cukrów prostych: 51.13 g; Woda: 923.35 g; Popiół: 13.17 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-08-25 Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), 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	kompot 250ml (S02), zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 150g, szynka wp gotowana 100g, Marchewka oprószana 150g (GLUTEN, PSZENICA, SELER), sos pieczeniowy dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER), MUS OWOCOWY KUBUŚ 120G	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),
II Śniadanie: Banan 150g,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z posypką 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WL),	
Wartości odżywcze: Energia: 3509.41 kcal; Energia: 10748.72 kJ; Białko ogółem: 139.31 g; białko zwierzęce: 65.42 g; białko roślinne: 64.39 g; Tłuszcz: 99.23 g; Węglowodany ogółem: 581.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.60 g; Sód: 3012.28 mg; Potas: 4203.91 mg; Wapń: 1304.07 mg; Fosfor: 1547.82 mg; Błonnik pokarmowy: 30.25 g; suma cukrów prostych: 120.65 g; Woda: 1074.01 g; Popiół: 18.56 g;		
niedziela 2024-08-25 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), 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	zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, szynka wp gotowana 100g, Marchewka oprószana 150g (GLUTEN, PSZENICA, SELER), sos pieczeniowy dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER), MUS OWOCOWY KUBUŚ 120G	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),
II Śniadanie: Banan 150g,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z posypką 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WL),	
Wartości odżywcze: Energia: 3795.85 kcal; Energia: 11851.66 kJ; Białko ogółem: 152.24 g; białko zwierzęce: 69.74 g; białko roślinne: 73.00 g; Tłuszcz: 107.86 g; Węglowodany ogółem: 648.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.19 g; Sód: 3238.34 mg; Potas: 5066.46 mg; Wapń: 1371.24 mg; Fosfor: 1851.23 mg; Błonnik pokarmowy: 39.30 g; suma cukrów prostych: 126.23 g; Woda: 1392.99 g; Popiół: 21.46 g;		
niedziela 2024-08-25 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), Kiełbasa drobiowa z ketchupem 70g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA, ŁUBIN), salata 5g, pomidor 50g, DESER RYŻOWO-OWOCOWY TUBKA LUBELLA 100G	kompot 250ml (S02), zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, Kotlec drobiowy 100g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), Mix sałat z sosem vinaigrette 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), MUS OWOCOWY KUBUŚ 120G	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), ogórek kiszony 50g, pasztec drobiowy 50g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), ONS (MLEKO, SOJA),
II Śniadanie: Banan 150g,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z posypką 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WL),	
Wartości odżywcze: Energia: 3852.80 kcal; Energia: 11661.30 kJ; Białko ogółem: 145.17 g; białko zwierzęce: 53.85 g; białko roślinne: 76.72 g; Tłuszcz: 108.62 g; Węglowodany ogółem: 666.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.91 g; Sód: 3379.23 mg; Potas: 4981.85 mg; Wapń: 1353.98 mg; Fosfor: 1831.64 mg; Błonnik pokarmowy: 38.74 g; suma cukrów prostych: 123.12 g; Woda: 1368.67 g; Popiół: 23.04 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-08-25		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 40g , ogórek zielony 70g , DESER RYZOWO-OWOCOWY TUBKA LUBELLA 100G , II Śniadanie: Banan 150g ,	zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), ziemniaki 150g , szynka wp gotowana 100g , Mix салат z sosem vinegrette 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), MUS OWOCOWY KUBUŚ 120G , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹCMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 70g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2301.98 kcal; Energia: 8167.39 kJ; Białko ogółem: 96.61 g; białko zwierzęce: 58.39 g; białko roślinne: 28.72 g; Tłuszcz: 77.71 g; Węglowodany ogółem: 326.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.61 g; Sód: 1933.81 mg; Potas: 3787.02 mg; Wapń: 541.22 mg; Fosfor: 1393.48 mg; Błonnik pokarmowy: 26.26 g; suma cukrów prostych: 75.57 g; Woda: 1047.75 g; Popiół: 15.91 g;		
poniedziałek 2024-08-26		
Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z pl.kukurydzianymi 300ml (MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹCMIEN), 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 , Potrawka z indyka 110g (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), szpinak liściasty 150g , Herbatniki 100g , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3534.14 kcal; Energia: 10850.96 kJ; Białko ogółem: 156.64 g; białko zwierzęce: 76.04 g; białko roślinne: 69.60 g; Tłuszcz: 99.13 g; Węglowodany ogółem: 572.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.91 g; Sód: 3430.25 mg; Potas: 4882.78 mg; Wapń: 1480.21 mg; Fosfor: 1713.44 mg; Błonnik pokarmowy: 32.16 g; suma cukrów prostych: 74.14 g; Woda: 1259.56 g; Popiół: 22.22 g;		
poniedziałek 2024-08-26		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z pl.kukurydzianymi 300ml (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 , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (MLEKO), II Śniadanie: pomarańcza 150g ,	zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , Potrawka z indyka 110g (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), szpinak liściasty 150g , Herbatniki 100g , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹCMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g , ons (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3684.90 kcal; Energia: 12637.21 kJ; Białko ogółem: 174.13 g; białko zwierzęce: 94.75 g; białko roślinne: 76.59 g; Tłuszcz: 109.09 g; Węglowodany ogółem: 598.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.43 g; Sód: 3460.55 mg; Potas: 5648.03 mg; Wapń: 1647.37 mg; Fosfor: 2183.07 mg; Błonnik pokarmowy: 39.40 g; suma cukrów prostych: 81.15 g; Woda: 1598.42 g; Popiół: 26.61 g;		
poniedziałek 2024-08-26		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z pl.kukurydzianymi 300ml (MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR), 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 koperkowa z ziemniakami 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), stek z indyka 100g (SELER), buraki 100g , Herbatniki 100g , ziemniaki 250g , surówka z selera 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹCMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 4273.88 kcal; Energia: 12028.18 kJ; Białko ogółem: 182.50 g; białko zwierzęce: 96.11 g; białko roślinne: 79.79 g; Tłuszcz: 142.31 g; Węglowodany ogółem: 675.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.65 g; Sód: 4341.00 mg; Potas: 6367.92 mg; Wapń: 1422.92 mg; Fosfor: 2252.36 mg; Błonnik pokarmowy: 44.50 g; suma cukrów prostych: 86.78 g; Woda: 1735.14 g; Popiół: 27.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-08-26 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (MLEKO, ŻYTO, JEĆZMIEŃ), Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 50g, pomidor 70g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (MLEKO), II Śniadanie: pomarańcza 150g,	zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, Potrawka z indyka 110g (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), buraki 150g, MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO),	herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2409.08 kcal; Energia: 8553.24 kJ; Białko ogółem: 117.86 g; białko zwierzęce: 75.58 g; białko roślinne: 32.78 g; Tłuszcz: 76.06 g; Węglowodany ogółem: 341.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.96 g; Sód: 2440.04 mg; Potas: 5079.49 mg; Wapń: 588.21 mg; Fosfor: 1735.21 mg; Błonnik pokarmowy: 32.85 g; suma cukrów prostych: 93.88 g; Woda: 1387.00 g; Popiół: 19.64 g;		
wtorek 2024-08-27 Dieta: DDM CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEŃ), Bułka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 1szt-15g (MLEKO), dżem 25g, twaróg 30g (MLEKO), jogurt owocowy 1 szt (MLEKO), II Śniadanie: Jabłko 150g,	kompot 250ml (S02), zupa pomidorowa z ryżem 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), makaron z serem białym i masłem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), Podwieczorek: Biszkopty 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: 2926.68 kcal; Energia: 8427.12 kJ; Białko ogółem: 113.96 g; białko zwierzęce: 39.95 g; białko roślinne: 64.41 g; Tłuszcz: 58.06 g; Węglowodany ogółem: 539.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.07 g; Sód: 1922.93 mg; Potas: 2388.19 mg; Wapń: 1346.09 mg; Fosfor: 1205.18 mg; Błonnik pokarmowy: 20.90 g; suma cukrów prostych: 102.15 g; Woda: 745.70 g; Popiół: 12.13 g;		
wtorek 2024-08-27 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEŃ), 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: Jabłko 150g,	kompot 250ml (S02), zupa pomidorowa z ryżem 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), makaron z serem białym i masłem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), Podwieczorek: Biszkopty 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEŃ), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3149.93 kcal; Energia: 9022.42 kJ; Białko ogółem: 122.42 g; białko zwierzęce: 37.20 g; białko roślinne: 66.02 g; Tłuszcz: 66.08 g; Węglowodany ogółem: 592.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.26 g; Sód: 1849.73 mg; Potas: 2306.39 mg; Wapń: 1261.24 mg; Fosfor: 1188.63 mg; Błonnik pokarmowy: 24.47 g; suma cukrów prostych: 95.60 g; Woda: 834.66 g; Popiół: 11.46 g;		
wtorek 2024-08-27 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEŃ), 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: Jabłko 150g,	kompot 250ml (S02), zupa pomidorowa z ryżem 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), naleśniki z serem i dżemem 300g (2 szt) (MLEKO, GLUTEN, S02), Podwieczorek: Biszkopty 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEŃ), masło 1szt-15g (MLEKO), ser żółty 30g (MLEKO), papryka czerwona 50g, wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3730.53 kcal; Energia: 9473.32 kJ; Białko ogółem: 126.69 g; białko zwierzęce: 51.40 g; białko roślinne: 60.61 g; Tłuszcz: 102.22 g; Węglowodany ogółem: 650.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.81 g; Sód: 2004.18 mg; Potas: 2445.24 mg; Wapń: 1622.59 mg; Fosfor: 1438.78 mg; Błonnik pokarmowy: 24.71 g; suma cukrów prostych: 122.73 g; Woda: 943.24 g; Popiół: 13.67 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-08-27 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), pomidor 70g , SKYR NATURALNY 1SZT (MLEKO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa pomidorowa z ryżem 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), makaron z serem białym i masłem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), Podwieczorek: Biszkopty 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 20g , papryka czerwona 70g , serek śmietankowy z ziołami 30g (MLEKO, ŚMIETANKA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2248.58 kcal; Energia: 7890.70 kJ; Białko ogółem: 97.06 g; białko zwierzęce: 42.27 g; białko roślinne: 33.19 g; Tłuszcz: 71.05 g; Węglowodany ogółem: 323.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.39 g; Sód: 1658.68 mg; Potas: 2224.29 mg; Wapń: 555.52 mg; Fosfor: 1171.88 mg; Błonnik pokarmowy: 25.24 g; suma cukrów prostych: 46.54 g; Woda: 674.85 g; Popiół: 10.19 g;		
środa 2024-08-28 Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g**L (PSZENICA), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , II Śniadanie: Arbuz 300g ,	kompot 250ml (S02), zupa jarzynowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), szpinak liściasty 120g , MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , ziemniaki 250g , Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g (SELER), Podwieczorek: Herbatniki 50g ,	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2899.49 kcal; Energia: 10029.76 kJ; Białko ogółem: 103.75 g; białko zwierzęce: 53.65 g; białko roślinne: 41.70 g; Tłuszcz: 96.64 g; Węglowodany ogółem: 435.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.99 g; Sód: 2557.52 mg; Potas: 4947.88 mg; Wapń: 545.47 mg; Fosfor: 1446.84 mg; Błonnik pokarmowy: 30.54 g; suma cukrów prostych: 88.52 g; Woda: 1278.80 g; Popiół: 18.28 g;		
środa 2024-08-28 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 jarzynowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), kompot 250ml (S02), szpinak liściasty 150g , MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , ziemniaki 250g , Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g (SELER), Podwieczorek: Herbatniki 50g ,	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3101.55 kcal; Energia: 11047.49 kJ; Białko ogółem: 120.06 g; białko zwierzęce: 59.18 g; białko roślinne: 48.74 g; Tłuszcz: 105.11 g; Węglowodany ogółem: 477.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.28 g; Sód: 3201.30 mg; Potas: 5369.73 mg; Wapń: 611.58 mg; Fosfor: 1767.54 mg; Błonnik pokarmowy: 37.26 g; suma cukrów prostych: 92.81 g; Woda: 1520.05 g; Popiół: 21.47 g;		
środa 2024-08-28 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g**L (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina wieprzowa 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE), ogórek zielony 50g , PASTA RYBNA LISNER 80G (MLEKO, GLUTEN, SKORUPIAKI, SOJA), II Śniadanie: Arbuz 300g ,	kompot 250ml (S02), zupa jarzynowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , Surówka z marchewki i jabłka 150g , ziemniaki 250g , Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g (SELER), brokuły 100g , Podwieczorek: Herbatniki 50g ,	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), pasta jajeczna 70g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 4006.69 kcal; Energia: 10432.61 kJ; Białko ogółem: 154.02 g; białko zwierzęce: 59.04 g; białko roślinne: 78.64 g; Tłuszcz: 137.49 g; Węglowodany ogółem: 635.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.35 g; Sód: 5205.57 mg; Potas: 5854.53 mg; Wapń: 1236.62 mg; Fosfor: 1852.92 mg; Błonnik pokarmowy: 42.47 g; suma cukrów prostych: 96.88 g; Woda: 1656.58 g; Popiół: 21.28 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-08-28		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlna drobiowa 40g , ogórek zielony 70g , OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: Arbuz 300g ,	zupa jarzynowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), kompot 250ml (S02), MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , szpinak liściasty 120g , ziemniaki 250g , Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g (SELER), Podwieczorek: Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 70g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2099.57 kcal; Energia: 6896.81 kJ; Białko ogółem: 94.22 g; białko zwierzęce: 49.74 g; białko roślinne: 34.38 g; Tłuszcz: 63.19 g; Węglowodany ogółem: 314.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.19 g; Sód: 1819.47 mg; Potas: 4902.88 mg; Wapń: 539.14 mg; Fosfor: 1482.93 mg; Błonnik pokarmowy: 31.12 g; suma cukrów prostych: 54.83 g; Woda: 1330.07 g; Popiół: 17.46 g;		
czwartek 2024-08-29		
Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEŃ), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlna 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g , OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa dyniowa 350ml (SELER, SOJA, ŚMIETANKA), ziemniaki 250g , Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Schab duszony w ziołach 100g , Brokuły 120g , Podwieczorek: Drożdżówka z budyniem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	wędlna 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 1szt-15g (MLEKO), serek kanapkowy 30g (MLEKO), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3259.22 kcal; Energia: 9200.20 kJ; Białko ogółem: 151.63 g; białko zwierzęce: 68.24 g; białko roślinne: 70.39 g; Tłuszcz: 70.99 g; Węglowodany ogółem: 563.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.77 g; Sód: 2640.07 mg; Potas: 4780.69 mg; Wapń: 1437.12 mg; Fosfor: 1756.66 mg; Błonnik pokarmowy: 29.48 g; suma cukrów prostych: 70.20 g; Woda: 1187.59 g; Popiół: 20.06 g;		
czwartek 2024-08-29		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlna 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (MLEKO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	zupa dyniowa 350ml (SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Schab duszony w ziołach 100g , Brokuły 150g , Podwieczorek: Drożdżówka z budyniem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	wędlna 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEŃ), masło 1szt-15g (MLEKO), serek kanapkowy 30g (MLEKO), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3499.87 kcal; Energia: 10547.05 kJ; Białko ogółem: 169.70 g; białko zwierzęce: 81.52 g; białko roślinne: 77.19 g; Tłuszcz: 87.77 g; Węglowodany ogółem: 596.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.35 g; Sód: 2896.72 mg; Potas: 5217.99 mg; Wapń: 1591.52 mg; Fosfor: 2093.01 mg; Błonnik pokarmowy: 37.16 g; suma cukrów prostych: 76.57 g; Woda: 1482.70 g; Popiół: 22.50 g;		
czwartek 2024-08-29		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), ser żółty 30g (MLEKO), pomidor 50g , NUTELLA 1 SZT (MLEKO, ORZECHY, SOJA), wędlna 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa dyniowa 350ml (SELER, SOJA, ŚMIETANKA), Gulasz z szynki wiprzowy 120g (SELER, SOJA), Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), Kasza jećzmienna 200g (JEĆZMIEŃ), surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą 150g (SELER), Podwieczorek: Drożdżówka z budyniem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	ogórek zielony 50g , herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEŃ), masło 1szt-15g (MLEKO), pasztet drobiowy 1 szt , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 4201.27 kcal; Energia: 11400.51 kJ; Białko ogółem: 151.68 g; białko zwierzęce: 58.56 g; białko roślinne: 78.45 g; Tłuszcz: 135.18 g; Węglowodany ogółem: 686.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.37 g; Sód: 4134.78 mg; Potas: 3758.67 mg; Wapń: 1803.00 mg; Fosfor: 1980.58 mg; Błonnik pokarmowy: 41.11 g; suma cukrów prostych: 78.90 g; Woda: 1157.49 g; Popiół: 22.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-29		
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: Jablko 150g ,	kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), zupa dyniowa 350ml (SELER, SOJA, ŚMIETANKA), Schab duszony w ziołach 100g , Brokuly 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: 2635.06 kcal; Energia: 7241.85 kJ; Białko ogółem: 113.18 g; białko zwierzęce: 66.57 g; białko roślinne: 29.32 g; Tłuszcz: 95.79 g; Węglowodany ogółem: 350.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.77 g; Sód: 1932.40 mg; Potas: 4523.69 mg; Wapń: 766.72 mg; Fosfor: 1620.56 mg; Błonnik pokarmowy: 29.08 g; suma cukrów prostych: 53.06 g; Woda: 1234.90 g; Popiół: 17.15 g;		
piątek 2024-08-30		
Dieta: 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 50g (MLEKO), jogurt owocowy 1szt (MLEKO), II Śniadanie: Kiwi 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 "laciato" 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: 3298.58 kcal; Energia: 10137.09 kJ; Białko ogółem: 136.86 g; białko zwierzęce: 58.35 g; białko roślinne: 68.91 g; Tłuszcz: 68.27 g; Węglowodany ogółem: 599.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.40 g; Sód: 2642.30 mg; Potas: 4562.23 mg; Wapń: 1481.10 mg; Fosfor: 1548.39 mg; Błonnik pokarmowy: 29.51 g; suma cukrów prostych: 112.51 g; Woda: 1209.82 g; Popiół: 18.20 g;		
piątek 2024-08-30		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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: Kiwi 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 "laciato" 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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: 3447.08 kcal; Energia: 10761.64 kJ; Białko ogółem: 139.30 g; białko zwierzęce: 59.21 g; białko roślinne: 70.49 g; Tłuszcz: 77.76 g; Węglowodany ogółem: 636.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.51 g; Sód: 2616.25 mg; Potas: 4665.43 mg; Wapń: 1524.75 mg; Fosfor: 1623.59 mg; Błonnik pokarmowy: 32.58 g; suma cukrów prostych: 99.83 g; Woda: 1373.48 g; Popiół: 18.36 g;		
piątek 2024-08-30		
Dieta: 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 60g (MLEKO), OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: Kiwi 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 kiszzonej 100g , Herbatniki 20g , Podwieczorek: Jogurt pitny "laciato" 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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: 3929.38 kcal; Energia: 12400.26 kJ; Białko ogółem: 138.18 g; białko zwierzęce: 50.90 g; białko roślinne: 75.68 g; Tłuszcz: 110.62 g; Węglowodany ogółem: 689.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.34 g; Sód: 2990.98 mg; Potas: 4826.31 mg; Wapń: 1469.17 mg; Fosfor: 1638.46 mg; Błonnik pokarmowy: 38.48 g; suma cukrów prostych: 97.86 g; Woda: 1467.94 g; Popiół: 20.55 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-08-30		
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: Kiwi 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, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), papryka czerwona 70g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2389.72 kcal; Energia: 8478.27 kJ; Białko ogółem: 106.79 g; białko zwierzęce: 66.88 g; białko roślinne: 31.81 g; Tłuszcz: 80.36 g; Węglowodany ogółem: 335.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.86 g; Sód: 2153.20 mg; Potas: 2865.70 mg; Wapń: 468.65 mg; Fosfor: 1275.32 mg; Błonnik pokarmowy: 29.84 g; suma cukrów prostych: 71.59 g; Woda: 879.75 g; Popiół: 13.19 g;		
sobota 2024-08-31		
Dieta: 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), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , II Śniadanie: Arbuz 300g ,	kompot 250ml (S02), zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g , pulpet w sosie pietruszkowym 100/100ml (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 1szt-15g (MLEKO), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3155.48 kcal; Energia: 9316.64 kJ; Białko ogółem: 121.15 g; białko zwierzęce: 42.88 g; białko roślinne: 66.68 g; Tłuszcz: 52.16 g; Węglowodany ogółem: 607.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.02 g; Sód: 2704.80 mg; Potas: 4123.23 mg; Wapń: 1252.57 mg; Fosfor: 1377.27 mg; Błonnik pokarmowy: 42.27 g; suma cukrów prostych: 55.61 g; Woda: 1262.10 g; Popiół: 17.12 g;		
sobota 2024-08-31		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), pasta z białek 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , II Śniadanie: Arbuz 300g ,	zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), pulpet w sosie pietruszkowym 100/100ml (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 1szt-15g (MLEKO), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3354.64 kcal; Energia: 10317.37 kJ; Białko ogółem: 135.41 g; białko zwierzęce: 48.85 g; białko roślinne: 73.55 g; Tłuszcz: 60.60 g; Węglowodany ogółem: 652.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.22 g; Sód: 2954.59 mg; Potas: 4626.98 mg; Wapń: 1318.78 mg; Fosfor: 1706.92 mg; Błonnik pokarmowy: 49.84 g; suma cukrów prostych: 60.15 g; Woda: 1516.89 g; Popiół: 20.68 g;		
sobota 2024-08-31		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 70g , CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , ser żółty 30g (MLEKO), II Śniadanie: Arbuz 300g ,	kompot 250ml (S02), zupa kalafiorowa z grysiem 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), Kotlet mielony 110g (JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), ziemniaki 250g , Jogurt owocowy 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), mizeria 150g (ŚMIETANKA), Podwieczorek: Biszkopty 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),	pasztet drobiowy 1 szt , ogórek zielony 50g , herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3563.40 kcal; Energia: 11094.10 kJ; Białko ogółem: 133.95 g; białko zwierzęce: 52.72 g; białko roślinne: 70.86 g; Tłuszcz: 86.21 g; Węglowodany ogółem: 646.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.74 g; Sód: 3364.69 mg; Potas: 4351.40 mg; Wapń: 1552.08 mg; Fosfor: 1770.93 mg; Błonnik pokarmowy: 46.39 g; suma cukrów prostych: 61.56 g; Woda: 1563.18 g; Popiół: 21.52 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-08-31		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , MUS OWOCOWY KUBUŚ TUBKA 100G , II Śniadanie: Arbuz 300g ,	zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), pulpet w sosie pietruszkowym 100/100ml (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: 2068.65 kcal; Energia: 7205.47 kJ; Białko ogółem: 85.38 g; białko zwierzęce: 42.98 g; białko roślinne: 34.30 g; Tłuszcz: 54.09 g; Węglowodany ogółem: 335.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.14 g; Sód: 2106.58 mg; Potas: 4066.25 mg; Wapń: 508.62 mg; Fosfor: 1353.28 mg; Błonnik pokarmowy: 30.44 g; suma cukrów prostych: 51.72 g; Woda: 1113.15 g; Popiół: 15.16 g;		

Dietetyk

SP. z o.o. NIRO
ul. Ścinawska 37
59-300 Lubin
KPS 000198174
NIP 522-15-15-37
KRS 000198174
Zarejestrowana w Sądzie Rejonowym dla M. St. Lubin, XII KRS 000198174
KRS 000198174
NIP 522-15-15-37
KRS 000198174