

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-09-01		
Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z pl. owsianymi 200ml (MLEKO, GLUTEN), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), pomidor 50g, Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), DESER RYŻOWO-jogurtowy TUBKA LUBELLA 100G, II Śniadanie: Banan 1 szt.,	kompot 250ml (S02), zupa rosół z lanym ciastem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 130g, udko gotowane 150g (SELER), Buraki gotowane tarte 100g, sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml, MUS OWOCOWY KUBUS TUBKA 100G, Podwieczorek: Ciasto marchewkowe niskoC 80g,	wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2613.67 kcal; Energia: 9270.48 kJ; Białko ogółem: 105.30 g; białko zwierzęce: 62.83 g; białko roślinne: 34.37 g; Tłuszcz: 89.94 g; Węglowodany ogółem: 373.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.25 g; Sód: 2834.84 mg; Potas: 3704.37 mg; Wapń: 548.91 mg; Fosfor: 1418.70 mg; Błonnik pokarmowy: 26.12 g; suma cukrów prostych: 88.68 g; Woda: 1147.01 g; Popiół: 15.93 g;		
niedziela 2024-09-01		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z pl. owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), pomidor 50g, pasta twarogowa z koperkiem 60g (MLEKO), DESER RYŻOWO-jogurtowy TUBKA LUBELLA 100G, II Śniadanie: Banan 1 szt.,	zupa rosół z lanym ciastem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g, udko gotowane 1 szt. (200g), Buraki gotowane tarte 150g, sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml, MUS OWOCOWY 1 szt kubek, Podwieczorek: Ciasto marchewkowe niskoC 80g,	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), pomidor 50g, wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3240.16 kcal; Energia: 11971.10 kJ; Białko ogółem: 134.73 g; białko zwierzęce: 78.62 g; białko roślinne: 46.61 g; Tłuszcz: 113.62 g; Węglowodany ogółem: 486.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.14 g; Sód: 3559.82 mg; Potas: 5266.36 mg; Wapń: 778.30 mg; Fosfor: 1992.98 mg; Błonnik pokarmowy: 35.32 g; suma cukrów prostych: 102.34 g; Woda: 1765.17 g; Popiół: 22.95 g;		
niedziela 2024-09-01		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z pl. owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA, ŁUBIN), sałata liść 5g, papryka czerwona 50g, DESER RYŻOWO-jogurtowy TUBKA LUBELLA 100G, II Śniadanie: Banan 1 szt.,	kompot 250ml (S02), zupa rosół z lanym ciastem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g, Udka pieczone 1 szt. (200g) (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), kapusta czerwona 150g (PSZENICA, SELER), MUS OWOCOWY 1 szt kubek, Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z posypką 100g,	herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), ogórek kiszony 50g, pasztet drobiowy 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3457.90 kcal; Energia: 12322.96 kJ; Białko ogółem: 133.06 g; białko zwierzęce: 67.56 g; białko roślinne: 50.90 g; Tłuszcz: 127.56 g; Węglowodany ogółem: 506.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.69 g; Sód: 4204.13 mg; Potas: 5283.25 mg; Wapń: 830.98 mg; Fosfor: 2053.29 mg; Błonnik pokarmowy: 40.63 g; suma cukrów prostych: 101.55 g; Woda: 1685.39 g; Popiół: 25.97 g;		
niedziela 2024-09-01		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml, Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 40g, ogórek zielony 70g, DESER RYŻOWO-jogurtowy TUBKA LUBELLA 100G, II Śniadanie: Banan 1 szt.,	zupa rosół z lanym ciastem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), ziemniaki 130g, udko gotowane 1 szt. (200g), Buraki gotowane tarte 150g, MUS OWOCOWY 1 szt kubek, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO),	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: 2346.98 kcal; Energia: 8465.69 kJ; Białko ogółem: 108.52 g; białko zwierzęce: 70.05 g; białko roślinne: 28.97 g; Tłuszcz: 76.56 g; Węglowodany ogółem: 328.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.02 g; Sód: 2095.66 mg; Potas: 4117.52 mg; Wapń: 565.83 mg; Fosfor: 1548.07 mg; Błonnik pokarmowy: 26.61 g; suma cukrów prostych: 82.81 g; Woda: 1101.65 g; Popiół: 16.46 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-09-02Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z kaszą manną 200ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), sałata liść 5g , pomidor 45g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (MLEKO), II Śniadanie: pomarańcza 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), HERBATNIK 1 szt. 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ), makaron z serem białym i masłem 250g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3152.13 kcal; Energia: 11645.77 kJ; Białko ogółem: 123.67 g; białko zwierzęce: 68.15 g; białko roślinne: 38.82 g; Tłuszcz: 103.26 g; Węglowodany ogółem: 455.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.95 g; Sód: 2519.15 mg; Potas: 2559.98 mg; Wapń: 679.86 mg; Fosfor: 1376.04 mg; Błonnik pokarmowy: 23.73 g; suma cukrów prostych: 52.79 g; Woda: 978.80 g; Popiół: 13.30 g;		
poniedziałek 2024-09-02Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata liść 5g , pomidor 45g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (MLEKO), II Śniadanie: pomarańcza 150g ,	zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), HERBATNIK 1 szt. 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ), makaron z serem białym i masłem 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3658.85 kcal; Energia: 14096.27 kJ; Białko ogółem: 145.97 g; białko zwierzęce: 78.06 g; białko roślinne: 48.41 g; Tłuszcz: 130.88 g; Węglowodany ogółem: 535.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.03 g; Sód: 3160.16 mg; Potas: 3587.53 mg; Wapń: 906.97 mg; Fosfor: 1842.30 mg; Błonnik pokarmowy: 29.73 g; suma cukrów prostych: 50.47 g; Woda: 1473.38 g; Popiół: 20.15 g;		
poniedziałek 2024-09-02Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1 szt. (JAJA), sałata liść 5g , pomidor 45g , KABANOSY TARCZYŃSKI 1 SZT (MLEKO, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), II Śniadanie: pomarańcza 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa fasolowa 350ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES), HERBATNIK 1 szt. 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ), naleśniki z serem i dżemem 300g (2 szt) (MLEKO, GLUTEN, S02), Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 4066.33 kcal; Energia: 13782.74 kJ; Białko ogółem: 161.38 g; białko zwierzęce: 93.27 g; białko roślinne: 54.41 g; Tłuszcz: 160.11 g; Węglowodany ogółem: 563.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.00 g; Sód: 3315.50 mg; Potas: 4430.48 mg; Wapń: 995.13 mg; Fosfor: 2261.43 mg; Błonnik pokarmowy: 39.39 g; suma cukrów prostych: 88.56 g; Woda: 1479.89 g; Popiół: 22.58 g;		
poniedziałek 2024-09-02Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 200ml (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 (PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), mus owocowy 1 szt tubka , makaron z serem białym 250g (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 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: 2453.48 kcal; Energia: 9270.99 kJ; Białko ogółem: 114.64 g; białko zwierzęce: 68.29 g; białko roślinne: 35.35 g; Tłuszcz: 77.87 g; Węglowodany ogółem: 347.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.06 g; Sód: 1936.12 mg; Potas: 3122.42 mg; Wapń: 582.59 mg; Fosfor: 1502.14 mg; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; suma cukrów prostych: 72.08 g; Woda: 975.48 g; Popiół: 14.57 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-09-03Dieta: DDM CHOR		
Kakao 200ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bulka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), dżem 25g , twaróg 30g (MLEKO), jogurt Piątnica 100g 1 szt (MLEKO), II Śniadanie: Banan 1 szt. ,	kompot 250ml (S02), Filet z kurczaka gotowany w sosie z rozmarynem 80g/80ml , zupa szpinakowa z ryżem 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), jogurt Piątnica 100g 1 szt (MLEKO), marchew DUO 100g (ŚMIETANKA), ziemniaki 130g , Podwieczorek: Herbatniki 1 szt ,	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2716.66 kcal; Energia: 10123.65 kJ; Białko ogółem: 92.75 g; białko zwierzęce: 48.72 g; białko roślinne: 34.43 g; Tłuszcz: 82.82 g; Węglowodany ogółem: 426.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.47 g; Sód: 2220.65 mg; Potas: 3637.02 mg; Wapń: 654.64 mg; Fosfor: 1310.68 mg; Błonnik pokarmowy: 24.40 g; suma cukrów prostych: 120.87 g; Woda: 1001.70 g; Popiół: 14.46 g;		
wtorek 2024-09-03Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), Pieczywo mieszane 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bulka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), dżem 25g , miód 25g (ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM), twaróg 30g (MLEKO), SKYR OWOCOWY 1 SZT (MLEKO), II Śniadanie: Banan 1 szt. ,	kompot 250ml (S02), Filet z kurczaka gotowany w sosie z rozmarynem 100g/80ml , zupa szpinakowa z ryżem 350ml (PSZENICA, SELER, SOJA), jogurt Piątnica 100g 1 szt (MLEKO), marchew DUO 150g (ŚMIETANKA), ziemniaki 250g , Podwieczorek: Herbatniki 1 szt ,	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2987.60 kcal; Energia: 10811.24 kJ; Białko ogółem: 105.54 g; białko zwierzęce: 48.11 g; białko roślinne: 38.23 g; Tłuszcz: 91.82 g; Węglowodany ogółem: 493.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.48 g; Sód: 2170.76 mg; Potas: 4324.27 mg; Wapń: 581.86 mg; Fosfor: 1389.39 mg; Błonnik pokarmowy: 30.15 g; suma cukrów prostych: 116.58 g; Woda: 1318.23 g; Popiół: 15.39 g;		
wtorek 2024-09-03Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bulka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), miód 1x25g (ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM), twaróg 30g (MLEKO), NUTELLA 1 SZT (MLEKO, ORZECHY, SOJA), II Śniadanie: Banan 1 szt. ,	kompot 250ml (S02), Kotlet schabowy 100g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), zupa szpinakowa z ryżem 350ml (PSZENICA, SELER, SOJA), jogurt Piątnica 100g 1 szt (MLEKO), ziemniaki 250g , Surówka z marchewki i selera 150g (SELER), Podwieczorek: Herbatniki 1 szt ,	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), ser żółty 30g (MLEKO), papryka czerwona 50g , wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 4116.34 kcal; Energia: 13498.83 kJ; Białko ogółem: 112.28 g; białko zwierzęce: 54.38 g; białko roślinne: 43.23 g; Tłuszcz: 169.64 g; Węglowodany ogółem: 593.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.85 g; Sód: 2453.22 mg; Potas: 4569.07 mg; Wapń: 898.37 mg; Fosfor: 1623.42 mg; Błonnik pokarmowy: 36.61 g; suma cukrów prostych: 103.08 g; Woda: 1324.28 g; Popiół: 17.52 g;		
wtorek 2024-09-03Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , Bulka 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 130g , mięso drobiowe gotowane 100g , warzywa na parze 150g (paski) (SELER), zupa szpinakowa z ryżem 350ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO), marchew DUO 150g (ŚMIETANKA), Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 20g , papryka czerwona 70g , serek śmietankowy z ziołami 30g (MLEKO, ŚMIETANKA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2164.16 kcal; Energia: 7729.22 kJ; Białko ogółem: 112.65 g; białko zwierzęce: 63.51 g; białko roślinne: 27.55 g; Tłuszcz: 65.55 g; Węglowodany ogółem: 306.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.90 g; Sód: 1901.98 mg; Potas: 3585.63 mg; Wapń: 624.27 mg; Fosfor: 1481.73 mg; Błonnik pokarmowy: 28.91 g; suma cukrów prostych: 47.18 g; Woda: 969.29 g; Popiół: 13.62 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-09-04Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z zacierką 200ml (MLEKO, JAJA, PSZENICA), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g**L (PSZENICA), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , II Śniadanie: Arbuz 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa jarzynowa 300ml (PSZENICA, SELER, ŚMIETANKA), szpinak liściasty 100g , mus owocowy 1 szt tubka , ziemniaki 130g , eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 70g/70ml (SELER), Podwieczorek: Jogurt "serduszko" 1 szt. (MLEKO),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2410.10 kcal; Energia: 8455.17 kJ; Białko ogółem: 89.57 g; białko zwierzęce: 46.97 g; białko roślinne: 32.70 g; Tłuszcz: 85.77 g; Węglowodany ogółem: 349.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.67 g; Sód: 2492.21 mg; Potas: 3794.23 mg; Wapń: 644.46 mg; Fosfor: 1259.83 mg; Błonnik pokarmowy: 25.50 g; suma cukrów prostych: 67.34 g; Woda: 1248.68 g; Popiół: 16.28 g;		
środa 2024-09-04Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, JAJA, PSZENICA), pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g**L (PSZENICA), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), wędlina wieprzowa 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE), pomidor 50g , SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML , II Śniadanie: Arbuz 150g ,	zupa jarzynowa 350ml (PSZENICA, SELER), kompot 250ml (S02), szpinak liściasty 150g , mus owocowy 1 szt tubka , ziemniaki 250g , Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g/80ml (SELER), Podwieczorek: Jogurt "serduszko" 1 szt. (MLEKO),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2981.30 kcal; Energia: 10872.34 kJ; Białko ogółem: 117.99 g; białko zwierzęce: 58.02 g; białko roślinne: 46.33 g; Tłuszcz: 106.28 g; Węglowodany ogółem: 456.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.26 g; Sód: 3536.25 mg; Potas: 5277.03 mg; Wapń: 758.33 mg; Fosfor: 1758.34 mg; Błonnik pokarmowy: 35.03 g; suma cukrów prostych: 71.00 g; Woda: 1805.02 g; Popiół: 22.75 g;		
środa 2024-09-04Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, JAJA, PSZENICA), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g**L (PSZENICA), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), wędlina wieprzowa 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE), ogórek zielony 50g , PASTA RYBNA LISNER 80G (MLEKO, GLUTEN, SKORUPIAKI, SOJA), Herbata bez cukru 250ml , II Śniadanie: Arbuz 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa jarzynowa 350ml (PSZENICA, SELER), mus owocowy 1 szt tubka , Surówka colesław 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), ziemniaki 250g , Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g/80ml (SELER), Brokuły na parze 100g , Podwieczorek: Jogurt "serduszko" 1 szt. (MLEKO),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), pasta jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3518.09 kcal; Energia: 11076.65 kJ; Białko ogółem: 122.68 g; białko zwierzęce: 57.81 g; białko roślinne: 47.03 g; Tłuszcz: 168.46 g; Węglowodany ogółem: 440.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.44 g; Sód: 5665.03 mg; Potas: 5644.00 mg; Wapń: 796.20 mg; Fosfor: 1855.94 mg; Błonnik pokarmowy: 39.25 g; suma cukrów prostych: 74.44 g; Woda: 1818.79 g; Popiół: 23.76 g;		
środa 2024-09-04Dieta: 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 150g ,	zupa jarzynowa 350ml (PSZENICA, SELER), kompot 250ml (S02), mus owocowy 1 szt tubka , szpinak liściasty 120g , ziemniaki 130g , Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g/80ml (SELER), Podwieczorek: Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO),	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: 2071.88 kcal; Energia: 7196.42 kJ; Białko ogółem: 87.29 g; białko zwierzęce: 44.57 g; białko roślinne: 31.13 g; Tłuszcz: 72.58 g; Węglowodany ogółem: 293.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.96 g; Sód: 1840.83 mg; Potas: 4049.79 mg; Wapń: 534.96 mg; Fosfor: 1343.87 mg; Błonnik pokarmowy: 28.62 g; suma cukrów prostych: 52.28 g; Woda: 1137.08 g; Popiół: 15.93 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-09-05Dieta: DDM CHOR		
gorące mleko 200ml + płatki kukurydziane 15g (MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), sałata liść 5g , pomidor 45g , OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), ziemniaki 130g , Potrawka z indyka 90g/80ml (SELER, SOJA), Buraki gotowane tarte 100g , jogurt Piątnica 100g 1 szt (MLEKO), 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 (ŚMIETANKA), pasta twarogowa natur. 50g (MLEKO), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2748.40 kcal; Energia: 9485.62 kJ; Białko ogółem: 101.77 g; białko zwierzęce: 52.80 g; białko roślinne: 37.37 g; Tłuszcz: 98.25 g; Węglowodany ogółem: 389.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.49 g; Sód: 3082.88 mg; Potas: 4106.37 mg; Wapń: 691.84 mg; Fosfor: 1378.40 mg; Błonnik pokarmowy: 27.71 g; suma cukrów prostych: 88.92 g; Woda: 1160.96 g; Popiół: 17.57 g;		
czwartek 2024-09-05Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
Gorące mleko 300ml + płatki kukurydziane 20g (MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR), pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata liść 5g , pomidor 45g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (MLEKO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	zupa pomidorowa z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , Potrawka z indyka 100g/80ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Buraki gotowane tarte 150g , jogurt Piątnica 100g 1 szt (MLEKO), 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 (ŚMIETANKA), pasta twarogowa natur. 60g (MLEKO), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3379.97 kcal; Energia: 12543.54 kJ; Białko ogółem: 132.55 g; białko zwierzęce: 72.58 g; białko roślinne: 48.97 g; Tłuszcz: 127.28 g; Węglowodany ogółem: 492.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.49 g; Sód: 3945.18 mg; Potas: 5394.76 mg; Wapń: 999.12 mg; Fosfor: 1960.30 mg; Błonnik pokarmowy: 37.09 g; suma cukrów prostych: 103.89 g; Woda: 1795.76 g; Popiół: 24.28 g;		
czwartek 2024-09-05Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
gorące mleko 300ml + płatki kukurydziane 20g (MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR), pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata liść 5g , pomidor 45g , NUTELLA 1 SZT (MLEKO, ORZECHY , SOJA), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa pomidorowa z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), stek z indyka 100g (SELER), Buraki gotowane tarte 150g , jogurt Piątnica 100g 1 szt (MLEKO), Kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN), sos pieczarkowy 100ml (PSZENICA, SELER), Podwieczorek: wafelek 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), pasta twarogowa natur. 60g (MLEKO), papryka czerwona 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3938.24 kcal; Energia: 12842.86 kJ; Białko ogółem: 129.96 g; białko zwierzęce: 61.29 g; białko roślinne: 51.38 g; Tłuszcz: 157.68 g; Węglowodany ogółem: 568.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.99 g; Sód: 4250.57 mg; Potas: 4379.21 mg; Wapń: 914.87 mg; Fosfor: 1940.35 mg; Błonnik pokarmowy: 41.05 g; suma cukrów prostych: 101.17 g; Woda: 1551.29 g; Popiół: 23.59 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-09-05Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 200ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 70g , Nutella 1 szt (MLEKO, ORZECHY, SOJA), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	zupa pomidorowa z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), kasza gryczana biała 130g , Potrawka z indyka 100g/80ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Buraki gotowane tarte 120g , Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO), Podwieczorek: mus owocowy 150g ,	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta twarogowa natur. 60g (MLEKO), papryka czerwona 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3042.02 kcal; Energia: 8608.72 kJ; Białko ogółem: 111.22 g; białko zwierzęce: 50.70 g; białko roślinne: 44.62 g; Tłuszcz: 102.46 g; Węglowodany ogółem: 442.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.61 g; Sód: 2398.11 mg; Potas: 3581.14 mg; Wapń: 658.67 mg; Fosfor: 1839.05 mg; Błonnik pokarmowy: 38.34 g; suma cukrów prostych: 117.49 g; Woda: 1061.76 g; Popiół: 16.64 g;		
piątek 2024-09-06Dieta: DDM CHOR		
Kakao 200ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), Bułka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), dżem 25g , twaróg 30g (MLEKO), jogurt owocowy (MLEKO), II Śniadanie: kiwi 150g ,	kompot 250ml (S02), ziemniaki 130g , ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY), Brokuły na parze 100g , zupa koperkowa z ryżem 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA), HERBATNIK 1 szt 16g (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA), Sos grecki z warzywami 80ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Podwieczorek: Jogurt "serduszko" 1 szt. (MLEKO),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2742.77 kcal; Energia: 10184.50 kJ; Białko ogółem: 100.82 g; białko zwierzęce: 52.35 g; białko roślinne: 32.28 g; Tłuszcz: 79.20 g; Węglowodany ogółem: 432.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.33 g; Sód: 2390.37 mg; Potas: 3846.66 mg; Wapń: 712.29 mg; Fosfor: 1287.40 mg; Błonnik pokarmowy: 24.63 g; suma cukrów prostych: 83.81 g; Woda: 1118.96 g; Popiół: 16.33 g;		
piątek 2024-09-06Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), Pieczywo mieszane 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), Bułka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), dżem 25g , miód 25g (ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM), twaróg 30g (MLEKO), JOGURT OWOCOWY 1szt (MLEKO), II Śniadanie: kiwi 150g ,	kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY), marchew DUO 150g (ŚMIETANKA), zupa koperkowa z ryżem 350ml (PSZENICA, SELER, SOJA), HERBATNIK 1 szt 16g (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA), Sos grecki z warzywami 80ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Podwieczorek: Jogurt "serduszko" 1 szt. (MLEKO),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2992.76 kcal; Energia: 11123.25 kJ; Białko ogółem: 103.30 g; białko zwierzęce: 53.20 g; białko roślinne: 33.90 g; Tłuszcz: 90.05 g; Węglowodany ogółem: 500.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.75 g; Sód: 2436.87 mg; Potas: 4576.46 mg; Wapń: 755.27 mg; Fosfor: 1404.93 mg; Błonnik pokarmowy: 30.75 g; suma cukrów prostych: 89.18 g; Woda: 1477.38 g; Popiół: 17.49 g;		
piątek 2024-09-06Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), Bułka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), miód 1x25g (ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM), twaróg 30g (MLEKO), OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: kiwi 150g ,	kompot 250ml (S02), ziemniaki 200g , ryba smażona 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, OWIES), zupa ogórkowa z ryżem 350ml (PSZENICA, SELER, SOJA), HERBATNIK 1 szt 16g (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA), Podwieczorek: Jogurt "serduszko" 1 szt. (MLEKO),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), ser żółty 30g (MLEKO), papryka czerwona 50g , wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3435.47 kcal; Energia: 12590.48 kJ; Białko ogółem: 104.98 g; białko zwierzęce: 51.78 g; białko roślinne: 36.23 g; Tłuszcz: 123.23 g; Węglowodany ogółem: 528.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.68 g; Sód: 2934.48 mg; Potas: 3975.82 mg; Wapń: 934.08 mg; Fosfor: 1498.68 mg; Błonnik pokarmowy: 30.67 g; suma cukrów prostych: 65.50 g; Woda: 1344.84 g; Popiół: 19.13 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
piątek 2024-09-06		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), pomidor 70g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (MLEKO), II Śniadanie: kiwi 150g ,	kompot 250ml (S02), ziemniaki 130g , ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY), marchew DUO 150g (ŚMIETANKA), zupa koperkowa z ryżem 350ml (PSZENICA, SELER, SOJA), mus owocowy 1 szt tubka , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 40g , papryka czerwona 70g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2120.36 kcal; Energia: 7826.68 kJ; Białko ogółem: 104.11 g; białko zwierzęce: 68.01 g; białko roślinne: 26.50 g; Tłuszcz: 61.30 g; Węglowodany ogółem: 315.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.30 g; Sód: 2133.36 mg; Potas: 3809.58 mg; Wapń: 684.44 mg; Fosfor: 1421.37 mg; Błonnik pokarmowy: 30.63 g; suma cukrów prostych: 53.50 g; Woda: 1107.56 g; Popiół: 14.68 g;		
sobota 2024-09-07		
Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z kaszą manną 200ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g**L (PSZENICA), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , II Śniadanie: melon 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa dyniowa 300ml (SELER, SOJA), makaron z serem białym i masłem 250g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), jogurt Piątница 100g 1 szt (MLEKO), Podwieczorek: Herbatniki 1 szt ,	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3195.68 kcal; Energia: 12109.22 kJ; Białko ogółem: 98.35 g; białko zwierzęce: 46.30 g; białko roślinne: 40.45 g; Tłuszcz: 99.97 g; Węglowodany ogółem: 492.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.65 g; Sód: 2671.64 mg; Potas: 2212.48 mg; Wapń: 647.43 mg; Fosfor: 1235.31 mg; Błonnik pokarmowy: 35.02 g; suma cukrów prostych: 71.06 g; Woda: 800.31 g; Popiół: 12.40 g;		
sobota 2024-09-07		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g**L (PSZENICA), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g , CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , II Śniadanie: melon 150g ,	zupa dyniowa 350ml (SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), makaron z serem białym i masłem 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), jogurt Piątница 100g 1 szt (MLEKO), Podwieczorek: Herbatniki 1 szt ,	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3494.79 kcal; Energia: 13529.80 kJ; Białko ogółem: 117.49 g; białko zwierzęce: 57.57 g; białko roślinne: 46.92 g; Tłuszcz: 113.90 g; Węglowodany ogółem: 544.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.25 g; Sód: 2971.22 mg; Potas: 2803.83 mg; Wapń: 834.04 mg; Fosfor: 1667.66 mg; Błonnik pokarmowy: 41.64 g; suma cukrów prostych: 80.62 g; Woda: 1127.26 g; Popiół: 16.53 g;		
sobota 2024-09-07		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g**L (PSZENICA), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), ogórek zielony 50g , CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , ser żółty 30g (MLEKO), II Śniadanie: melon 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa dyniowa 350ml (SELER, SOJA), jogurt Piątница 100g 1 szt (MLEKO), naleśniki z serem i dżemem 300g (2 szt) (MLEKO, GLUTEN, S02), Podwieczorek: Herbatniki 1 szt ,	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), pasta jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3559.26 kcal; Energia: 13670.74 kJ; Białko ogółem: 113.37 g; białko zwierzęce: 63.46 g; białko roślinne: 39.54 g; Tłuszcz: 127.61 g; Węglowodany ogółem: 534.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.98 g; Sód: 3147.14 mg; Potas: 2676.91 mg; Wapń: 1152.65 mg; Fosfor: 1781.92 mg; Błonnik pokarmowy: 41.35 g; suma cukrów prostych: 119.77 g; Woda: 1183.11 g; Popiół: 17.34 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-09-07Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 40g , ogórek zielony 70g , mus owocowy 1 szt tubka , II Śniadanie: melon 150g ,	zupa dyniowa 350ml (SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO), makaron z serem białym i masłem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), Podwieczorek: Herbatniki 1 szt ,	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: 2488.51 kcal; Energia: 9501.97 kJ; Białko ogółem: 90.54 g; białko zwierzęce: 45.18 g; białko roślinne: 35.76 g; Tłuszcz: 87.17 g; Węglowodany ogółem: 356.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.07 g; Sód: 2091.11 mg; Potas: 2209.04 mg; Wapń: 531.23 mg; Fosfor: 1279.30 mg; Błonnik pokarmowy: 23.74 g; suma cukrów prostych: 80.88 g; Woda: 699.05 g; Popiół: 11.44 g;		
niedziela 2024-09-08Dieta: DDM CHOR		
Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 200ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), pomidor 50g , Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), DESER RYŻOWO-OWOCOWY TUBKA LUBELLA 100G , II Śniadanie: Arbuz 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 130g , udko gotowane 150g (SELER), Bukiet jarzyn na parze 100g (SELER), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , mus owocowy 1 szt tubka , Podwieczorek: Ciasto marchewkowe niskoC 80g ,	wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2564.35 kcal; Energia: 9368.18 kJ; Białko ogółem: 102.83 g; białko zwierzęce: 60.07 g; białko roślinne: 33.16 g; Tłuszcz: 88.75 g; Węglowodany ogółem: 366.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.03 g; Sód: 2637.14 mg; Potas: 3244.66 mg; Wapń: 441.49 mg; Fosfor: 1295.22 mg; Błonnik pokarmowy: 24.76 g; suma cukrów prostych: 86.17 g; Woda: 1086.74 g; Popiół: 14.51 g;		
niedziela 2024-09-08Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), pomidor 50g , pasta twarogowa z koperkiem 60g (MLEKO), DESER RYŻOWO-OWOCOWY TUBKA LUBELLA 100G , II Śniadanie: Arbuz 150g ,	zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , udko z kurczaka gotowane 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), Bukiet jarzyn na parze 150g (SELER, ŚMIETANKA), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , MUS OWOCOWY 1 szt kubek , Podwieczorek: Ciasto marchewkowe niskoC 80g ,	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), pomidor 50g , wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3058.18 kcal; Energia: 11205.87 kJ; Białko ogółem: 126.84 g; białko zwierzęce: 71.73 g; białko roślinne: 45.61 g; Tłuszcz: 109.40 g; Węglowodany ogółem: 458.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.35 g; Sód: 3755.51 mg; Potas: 4647.61 mg; Wapń: 585.51 mg; Fosfor: 1786.31 mg; Błonnik pokarmowy: 34.50 g; suma cukrów prostych: 92.37 g; Woda: 1637.48 g; Popiół: 21.94 g;		
niedziela 2024-09-08Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA, LUBIN), salata liść 5g , papryka czerwona 50g , DESER RYŻOWO-OWOCOWY TUBKA LUBELLA 100G , II Śniadanie: Arbuz 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 250g , udko z kurczaka pieczone 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), Surówka coleslaw 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), MUS OWOCOWY 1 szt kubek , Podwieczorek: Ciasto marchewkowe niskoC 80g ,	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), ogórek kiszony 50g , pasztet drobiowy 1 szt , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3257.41 kcal; Energia: 11973.73 kJ; Białko ogółem: 119.05 g; białko zwierzęce: 67.46 g; białko roślinne: 43.49 g; Tłuszcz: 139.72 g; Węglowodany ogółem: 439.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.50 g; Sód: 4704.92 mg; Potas: 4601.08 mg; Wapń: 629.78 mg; Fosfor: 1758.81 mg; Błonnik pokarmowy: 35.56 g; suma cukrów prostych: 94.05 g; Woda: 1521.28 g; Popiół: 24.23 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-09-08		
Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
herbata bez cukru 250ml , Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 40g , ogórek zielony 70g , DESER RYŻOWO-OWOCOWY TUBKA LUBELLA 100G , II Śniadanie: Arbuz 150g ,	zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), ziemniaki 130g , udko z kurczaka gotowane 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Bukiet jarzyn na parze 150g (SELER, ŚMIETANKA), MUS OWOCOWY 1 szt kubek , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO),	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: 2254.44 kcal; Energia: 8078.14 kJ; Białko ogółem: 108.32 g; białko zwierzęce: 68.41 g; białko roślinne: 30.41 g; Tłuszcz: 74.45 g; Węglowodany ogółem: 312.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.25 g; Sód: 2522.53 mg; Potas: 3806.18 mg; Wapń: 563.38 mg; Fosfor: 1554.57 mg; Błonnik pokarmowy: 28.18 g; suma cukrów prostych: 65.62 g; Woda: 1107.15 g; Popiół: 17.10 g;		
poniedziałek 2024-09-09		
Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), sałata liść 5g , pomidor 45g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (MLEKO), II Śniadanie: pomarańcza 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), ziemniaki 130g , pulpet w sosie pietruszkowym 90g/80ml (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), marchewka gotowana 100g (PSZENICA, SELER), HERBATNIK 1 szt. 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ), 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 (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3220.82 kcal; Energia: 11809.91 kJ; Białko ogółem: 113.89 g; białko zwierzęce: 58.03 g; białko roślinne: 39.16 g; Tłuszcz: 113.77 g; Węglowodany ogółem: 466.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.49 g; Sód: 3030.13 mg; Potas: 4180.51 mg; Wapń: 660.16 mg; Fosfor: 1470.96 mg; Błonnik pokarmowy: 31.43 g; suma cukrów prostych: 57.67 g; Woda: 1173.77 g; Popiół: 17.33 g;		
poniedziałek 2024-09-09		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO), pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata liść 5g , pomidor 45g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (MLEKO), II Śniadanie: pomarańcza 150g ,	zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , pulpet w sosie pietruszkowym 110g/80ml (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), marchewka gotowana 120g (PSZENICA, SELER), HERBATNIK 1 szt. 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ), 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 (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3734.73 kcal; Energia: 14184.50 kJ; Białko ogółem: 139.93 g; białko zwierzęce: 69.12 g; białko roślinne: 51.31 g; Tłuszcz: 127.14 g; Węglowodany ogółem: 578.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.93 g; Sód: 3651.95 mg; Potas: 5870.86 mg; Wapń: 789.55 mg; Fosfor: 2031.68 mg; Błonnik pokarmowy: 40.16 g; suma cukrów prostych: 64.06 g; Woda: 1740.00 g; Popiół: 25.25 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-09-09Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO), pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), serek fromage 60g (MLEKO), sałata liść 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 110g/80ml (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), HERBATNIK 1 szt. 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ), 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 (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 4143.42 kcal; Energia: 13609.31 kJ; Białko ogółem: 158.01 g; białko zwierzęce: 88.05 g; białko roślinne: 56.26 g; Tłuszcz: 156.53 g; Węglowodany ogółem: 609.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.16 g; Sód: 3448.97 mg; Potas: 6392.68 mg; Wapń: 882.15 mg; Fosfor: 2254.51 mg; Błonnik pokarmowy: 42.70 g; suma cukrów prostych: 65.69 g; Woda: 1803.89 g; Popiół: 24.86 g;		
poniedziałek 2024-09-09Dieta: 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 (PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), ziemniaki 130g , pulpet w sosie pietruszkowym 110g/80ml (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), marchewka gotowana 120g (PSZENICA, SELER), mus owocowy 1 szt tubka , Podwieczorek: Herbatniki 1 szt ,	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: 2665.92 kcal; Energia: 10037.88 kJ; Białko ogółem: 110.34 g; białko zwierzęce: 63.92 g; białko roślinne: 35.42 g; Tłuszcz: 87.75 g; Węglowodany ogółem: 389.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.33 g; Sód: 2543.09 mg; Potas: 4638.25 mg; Wapń: 543.04 mg; Fosfor: 1618.71 mg; Błonnik pokarmowy: 34.30 g; suma cukrów prostych: 101.19 g; Woda: 1230.20 g; Popiół: 18.25 g;		
wtorek 2024-09-10Dieta: DDM CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), dżem 25g , twaróg 30g (MLEKO), jogurt owocowy 1 szt (MLEKO), II Śniadanie: Banan 1 szt. ,	kompot 250ml (S02), zupa z jarmużem (ryż) 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), jogurt Piątnica 100g 1 szt (MLEKO), sos z papryki słodkiej 80ml (MLEKO, PSZENICA, SOJA), szynka wp gotowana 70g , ziemniaki 130g , Brokuły na parze 100g , Podwieczorek: Biszkopty Mamutki 1 szt (GLUTEN, JAJA),	herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2887.29 kcal; Energia: 9208.78 kJ; Białko ogółem: 96.55 g; białko zwierzęce: 41.45 g; białko roślinne: 34.50 g; Tłuszcz: 89.91 g; Węglowodany ogółem: 451.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.60 g; Sód: 2247.56 mg; Potas: 3714.83 mg; Wapń: 712.15 mg; Fosfor: 1253.38 mg; Błonnik pokarmowy: 36.48 g; suma cukrów prostych: 92.52 g; Woda: 1035.09 g; Popiół: 15.39 g;		
wtorek 2024-09-10Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), Pieczywo mieszane 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), twaróg 30g (MLEKO), SKYR OWOCOWY 1 SZT (MLEKO), Dżem 25g , II Śniadanie: Banan 1 szt. ,	kompot 250ml (S02), zupa z jarmużem (ryż) 350ml (PSZENICA, SELER, SOJA), jogurt Piątnica 100g 1 szt (MLEKO), sos z papryki słodkiej 80ml (MLEKO, PSZENICA, SOJA), szynka wp gotowana 100g , ziemniaki 250g , Brokuły na parze 150g , Podwieczorek: Biszkopty Mamutki 1 szt (GLUTEN, JAJA),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3199.83 kcal; Energia: 10034.22 kJ; Białko ogółem: 117.11 g; białko zwierzęce: 47.62 g; białko roślinne: 39.29 g; Tłuszcz: 109.57 g; Węglowodany ogółem: 497.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.32 g; Sód: 2193.92 mg; Potas: 4548.08 mg; Wapń: 646.12 mg; Fosfor: 1408.09 mg; Błonnik pokarmowy: 42.04 g; suma cukrów prostych: 87.18 g; Woda: 1381.39 g; Popiół: 16.88 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-09-10Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), miód 1x25g (ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM), twaróg 30g (MLEKO), NUTELLA 1 SZT (MLEKO, ORZECHY, SOJA), II Śniadanie: Banan 1 szt. ,	kompot 250ml (S02), zupa z jarmużem (ryż) 350ml (PSZENICA, SELER, SOJA), jogurt Piątka 100g 1 szt (MLEKO), kotlet schabowy 100g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), mizeria 120g , ziemniaki 250g , Podwieczorek: Biszkopty Mamutki 1 szt (GLUTEN, JAJA),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (ŚMIETANKA), ser żółty 30g (MLEKO), papryka czerwona 50g , wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 4135.84 kcal; Energia: 12042.83 kJ; Białko ogółem: 119.80 g; białko zwierzęce: 54.26 g; białko roślinne: 39.88 g; Tłuszcz: 159.98 g; Węglowodany ogółem: 606.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.08 g; Sód: 2408.02 mg; Potas: 4304.20 mg; Wapń: 893.04 mg; Fosfor: 1586.57 mg; Błonnik pokarmowy: 41.49 g; suma cukrów prostych: 72.33 g; Woda: 1320.84 g; Popiół: 17.85 g;		
wtorek 2024-09-10Dieta: 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 130g , zupa z jarmużem (ryż) 350ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO), szynka wp gotowana 100g , mizeria 120g , Podwieczorek: Biszkopty Mamutki 1 szt (GLUTEN, JAJA),	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: 2670.30 kcal; Energia: 8152.79 kJ; Białko ogółem: 112.84 g; białko zwierzęce: 51.20 g; białko roślinne: 29.04 g; Tłuszcz: 89.36 g; Węglowodany ogółem: 377.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.63 g; Sód: 1964.75 mg; Potas: 3534.88 mg; Wapń: 581.00 mg; Fosfor: 1323.55 mg; Błonnik pokarmowy: 37.59 g; suma cukrów prostych: 33.71 g; Woda: 954.84 g; Popiół: 13.93 g;		

Dietetyk