

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-09-11 Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml (MLEKO, GLUTEN), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g**L (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML II Śniadanie: pomarańcza 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 (MLEKO), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2269.55 kcal; Energia: 7866.52 kJ; Białko ogółem: 89.83 g; białko zwierzęce: 44.31 g; białko roślinne: 35.62 g; Tłuszcz: 60.07 g; Węglowodany ogółem: 373.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.89 g; Sód: 2625.71 mg; Potas: 3946.13 mg; Wapń: 667.96 mg; Fosfor: 1314.63 mg; Błonnik pokarmowy: 29.35 g; suma cukrów prostych: 69.85 g; Woda: 1245.63 g; Popiół: 16.87 g;		
środa 2024-09-11 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g**L (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina wieprzowa 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE), pomidor 50g, SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML, II Śniadanie: pomarańcza 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 (MLEKO), pasta z białek 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2891.75 kcal; Energia: 10498.69 kJ; Białko ogółem: 121.66 g; białko zwierzęce: 58.76 g; białko roślinne: 49.26 g; Tłuszcz: 82.58 g; Węglowodany ogółem: 486.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.67 g; Sód: 3714.75 mg; Potas: 5569.93 mg; Wapń: 901.83 mg; Fosfor: 1899.14 mg; Błonnik pokarmowy: 38.88 g; suma cukrów prostych: 78.41 g; Woda: 1890.96 g; Popiół: 24.04 g;		
środa 2024-09-11 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), 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), Herbata bez cukru 250ml II Śniadanie: pomarańcza 150g,	kompot 250ml (S02), zupa jarzynowa 350ml (PSZENICA, SELER), mus owocowy 1 szt tubka, Surówka coleslaw 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 (MLEKO), pasta jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3428.54 kcal; Energia: 10703.00 kJ; Białko ogółem: 126.34 g; białko zwierzęce: 58.55 g; białko roślinne: 49.96 g; Tłuszcz: 144.76 g; Węglowodany ogółem: 470.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.84 g; Sód: 5843.53 mg; Potas: 5936.90 mg; Wapń: 939.70 mg; Fosfor: 1996.74 mg; Błonnik pokarmowy: 43.11 g; suma cukrów prostych: 81.85 g; Woda: 1904.73 g; Popiół: 25.05 g;		
środa 2024-09-11 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: pomarańcza 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: 2091.78 kcal; Energia: 7279.22 kJ; Białko ogółem: 87.83 g; białko zwierzęce: 44.57 g; białko roślinne: 31.67 g; Tłuszcz: 72.65 g; Węglowodany ogółem: 299.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.99 g; Sód: 1842.63 mg; Potas: 4149.09 mg; Wapń: 566.76 mg; Fosfor: 1361.67 mg; Błonnik pokarmowy: 30.41 g; suma cukrów prostych: 54.77 g; Woda: 1162.24 g; Popiół: 16.18 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-09-12Dieta: 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 (MLEKO), pasta twarogowa natur. 60g (MLEKO), 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 (MLEKO), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2582.20 kcal; Energia: 8791.32 kJ; Białko ogółem: 102.03 g; białko zwierzęce: 53.06 g; białko roślinne: 37.37 g; Tłuszcz: 79.27 g; Węglowodany ogółem: 390.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.61 g; Sód: 3128.58 mg; Potas: 3984.17 mg; Wapń: 702.44 mg; Fosfor: 1374.50 mg; Błonnik pokarmowy: 27.71 g; suma cukrów prostych: 89.06 g; Woda: 1159.87 g; Popiół: 17.22 g;		
czwartek 2024-09-12Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
Gorące mleko 300ml + płatki kukurydziane 20g (MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR), pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), pasta twarogowa natur. 60g (MLEKO), 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), Kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN), 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 (MLEKO), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3239.62 kcal; Energia: 12183.65 kJ; Białko ogółem: 133.16 g; białko zwierzęce: 72.37 g; białko roślinne: 49.79 g; Tłuszcz: 104.41 g; Węglowodany ogółem: 508.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.42 g; Sód: 3924.06 mg; Potas: 4231.58 mg; Wapń: 1001.36 mg; Fosfor: 1983.30 mg; Błonnik pokarmowy: 38.47 g; suma cukrów prostych: 102.58 g; Woda: 1552.92 g; Popiół: 22.27 g;		
czwartek 2024-09-12Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
gorące mleko 300ml + płatki kukurydziane 20g (MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR), pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), serek fromage 60g (MLEKO), 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 (MLEKO), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3720.97 kcal; Energia: 11930.61 kJ; Białko ogółem: 128.40 g; białko zwierzęce: 59.48 g; białko roślinne: 51.62 g; Tłuszcz: 133.69 g; Węglowodany ogółem: 569.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.02 g; Sód: 4249.51 mg; Potas: 4415.63 mg; Wapń: 917.09 mg; Fosfor: 1927.15 mg; Błonnik pokarmowy: 41.39 g; suma cukrów prostych: 101.08 g; Woda: 1566.22 g; Popiół: 23.69 g;		
czwartek 2024-09-12Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR		
Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 200ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta twarogowa natur. 60g (MLEKO), 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 jęczmienna 150g (JĘCZMIEN), 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), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2799.98 kcal; Energia: 7776.42 kJ; Białko ogółem: 102.68 g; białko zwierzęce: 52.95 g; białko roślinne: 32.43 g; Tłuszcz: 97.64 g; Węglowodany ogółem: 398.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.26 g; Sód: 2394.21 mg; Potas: 3334.44 mg; Wapń: 636.13 mg; Fosfor: 1452.13 mg; Błonnik pokarmowy: 33.88 g; suma cukrów prostych: 116.89 g; Woda: 1067.48 g; Popiół: 16.15 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-09-14		
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 (MLEKO), 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), jogurt Piątnica 100g 1 szt (MLEKO), makaron z serem białym i masłem 250g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), Podwieczorek: Herbatniki 1 szt ,	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: 2975.18 kcal; Energia: 11186.42 kJ; Białko ogółem: 98.14 g; białko zwierzęce: 46.09 g; białko roślinne: 40.45 g; Tłuszcz: 75.22 g; Węglowodany ogółem: 492.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.23 g; Sód: 2668.94 mg; Potas: 2204.98 mg; Wapń: 642.63 mg; Fosfor: 1231.71 mg; Błonnik pokarmowy: 35.02 g; suma cukrów prostych: 70.88 g; Woda: 795.51 g; Popiół: 12.37 g;		
sobota 2024-09-14		
Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g**L (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), 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), jogurt Piątnica 100g 1 szt (MLEKO), makaron z serem białym i masłem 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), Podwieczorek: Herbatniki 1 szt ,	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), pasta z białek 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3274.29 kcal; Energia: 12607.00 kJ; Białko ogółem: 117.28 g; białko zwierzęce: 57.36 g; białko roślinne: 46.92 g; Tłuszcz: 89.15 g; Węglowodany ogółem: 544.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.84 g; Sód: 2968.52 mg; Potas: 2796.33 mg; Wapń: 829.24 mg; Fosfor: 1664.06 mg; Błonnik pokarmowy: 41.64 g; suma cukrów prostych: 80.44 g; Woda: 1122.46 g; Popiół: 16.50 g;		
sobota 2024-09-14		
Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g**L (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony 50g , CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , II Śniadanie: melon 150g ,	kompot 250ml (S02), zupa dyniowa 350ml (SELER, SOJA), jogurt Piątnica 100g 1 szt (MLEKO), Marchewka gotowana 150g (PSZENICA, SELER), Bukiet jarzyn na parze 150g (SELER, ŚMIETANKA), pyzy z mięsem z maselkiem 300g (ŚMIETANKA), Podwieczorek: Herbatniki 1 szt ,	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), pasta jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3554.83 kcal; Energia: 13774.29 kJ; Białko ogółem: 104.53 g; białko zwierzęce: 43.45 g; białko roślinne: 48.09 g; Tłuszcz: 115.60 g; Węglowodany ogółem: 580.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.98 g; Sód: 3399.67 mg; Potas: 4258.99 mg; Wapń: 866.88 mg; Fosfor: 1668.89 mg; Błonnik pokarmowy: 53.48 g; suma cukrów prostych: 83.00 g; Woda: 1501.81 g; Popiół: 20.29 g;		
sobota 2024-09-14		
Dieta: 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 250g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), Podwieczorek: owoc 150g ,	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: 2055.16 kcal; Energia: 7688.02 kJ; Białko ogółem: 84.12 g; białko zwierzęce: 42.51 g; białko roślinne: 32.01 g; Tłuszcz: 66.45 g; Węglowodany ogółem: 302.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.18 g; Sód: 1971.11 mg; Potas: 2200.24 mg; Wapń: 499.08 mg; Fosfor: 1206.95 mg; Błonnik pokarmowy: 24.69 g; suma cukrów prostych: 54.99 g; Woda: 775.07 g; Popiół: 11.35 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-09-16Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), 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 (MLEKO), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3037.22 kcal; Energia: 11042.81 kJ; Białko ogółem: 112.42 g; białko zwierzęce: 56.56 g; białko roślinne: 39.16 g; Tłuszcz: 93.79 g; Węglowodany ogółem: 466.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.21 g; Sód: 3067.03 mg; Potas: 4059.61 mg; Wapń: 660.76 mg; Fosfor: 1446.66 mg; Błonnik pokarmowy: 31.43 g; suma cukrów prostych: 57.49 g; Woda: 1165.82 g; Popiół: 16.94 g;		
poniedziałek 2024-09-16Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO), pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), 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 (MLEKO), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3559.33 kcal; Energia: 13452.00 kJ; Białko ogółem: 138.18 g; białko zwierzęce: 67.37 g; białko roślinne: 51.31 g; Tłuszcz: 108.22 g; Węglowodany ogółem: 578.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.90 g; Sód: 3697.65 mg; Potas: 5724.76 mg; Wapń: 791.35 mg; Fosfor: 2002.78 mg; Błonnik pokarmowy: 40.16 g; suma cukrów prostych: 63.88 g; Woda: 1731.35 g; Popiół: 24.78 g;		
poniedziałek 2024-09-16Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO), pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), 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 (MLEKO), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3968.02 kcal; Energia: 12876.81 kJ; Białko ogółem: 156.26 g; białko zwierzęce: 86.30 g; białko roślinne: 56.26 g; Tłuszcz: 137.61 g; Węglowodany ogółem: 608.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.13 g; Sód: 3494.67 mg; Potas: 6246.58 mg; Wapń: 883.95 mg; Fosfor: 2225.61 mg; Błonnik pokarmowy: 42.70 g; suma cukrów prostych: 65.51 g; Woda: 1795.24 g; Popiół: 24.39 g;		
poniedziałek 2024-09-16Dieta: 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: Jogurt naturalny 1 szt. (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: 2361.02 kcal; Energia: 8767.68 kJ; Białko ogółem: 110.25 g; białko zwierzęce: 68.03 g; białko roślinne: 31.22 g; Tłuszcz: 79.38 g; Węglowodany ogółem: 332.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.02 g; Sód: 2574.99 mg; Potas: 4655.65 mg; Wapń: 777.64 mg; Fosfor: 1716.41 mg; Błonnik pokarmowy: 33.00 g; suma cukrów prostych: 80.59 g; Woda: 1345.70 g; Popiół: 19.01 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-09-18Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z kaszą manną 200ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), 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: Budyń śmietankowy 200g (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: 2911.86 kcal; Energia: 10640.95 kJ; Białko ogółem: 111.81 g; białko zwierzęce: 56.24 g; białko roślinne: 38.87 g; Tłuszcz: 77.32 g; Węglowodany ogółem: 464.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.80 g; Sód: 2544.46 mg; Potas: 2663.51 mg; Wapń: 773.97 mg; Fosfor: 1303.22 mg; Błonnik pokarmowy: 23.76 g; suma cukrów prostych: 54.32 g; Woda: 1044.02 g; Popiół: 13.66 g;		
środa 2024-09-18Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), 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: Budyń śmietankowy 200g (MLEKO),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3376.33 kcal; Energia: 12915.95 kJ; Białko ogółem: 135.03 g; białko zwierzęce: 67.07 g; białko roślinne: 48.46 g; Tłuszcz: 95.40 g; Węglowodany ogółem: 553.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.23 g; Sód: 3166.72 mg; Potas: 3646.81 mg; Wapń: 963.58 mg; Fosfor: 1798.48 mg; Błonnik pokarmowy: 29.77 g; suma cukrów prostych: 62.40 g; Woda: 1512.84 g; Popiół: 20.33 g;		
środa 2024-09-18Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), 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 350g (2 szt) (MLEKO, GLUTEN, S02), Podwieczorek: Budyń śmietankowy 200g (MLEKO),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 50g , ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3783.81 kcal; Energia: 12602.42 kJ; Białko ogółem: 150.45 g; białko zwierzęce: 82.29 g; białko roślinne: 54.46 g; Tłuszcz: 124.63 g; Węglowodany ogółem: 582.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.19 g; Sód: 3322.06 mg; Potas: 4489.76 mg; Wapń: 1051.74 mg; Fosfor: 2217.61 mg; Błonnik pokarmowy: 39.43 g; suma cukrów prostych: 100.49 g; Woda: 1519.36 g; Popiół: 22.76 g;		
środa 2024-09-18Dieta: 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: Jogurt naturalny 1 szt. (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: 2342.23 kcal; Energia: 8807.99 kJ; Białko ogółem: 105.21 g; białko zwierzęce: 58.87 g; białko roślinne: 35.35 g; Tłuszcz: 67.12 g; Węglowodany ogółem: 353.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.67 g; Sód: 1971.87 mg; Potas: 3276.17 mg; Wapń: 715.09 mg; Fosfor: 1510.14 mg; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; suma cukrów prostych: 77.98 g; Woda: 1014.48 g; Popiół: 15.19 g;		

Śniadanie
II Śniadanie

Obiad
Podwieczorek

Kolacja
Posilek nocny

Dieta: DDM CHOR

kompot 250ml (**SO2**), zupa dyniowa 350ml (**SELER, SOJA**), ziemniaki 130g, jogurt Płatnica 100g 1 szt (**MLEKO**), Schab duszony w ziołach 100g, Brokuły na parze 100g, sos koperkowy 100ml (**PSZENICA, SELER**),
Podwieczorek:
 Drożdżówka z budyniem 1 szt. (**MLEKO, GLUTEN, JAJA, 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: 2451.43 kcal; Energia: 8196.96 kJ; Białko ogółem: 114.78 g; białko zwierzęce: 64.55 g; białko roślinne: 37.23 g; Tłuszcz: 66.78 g; Węglowodany ogółem: 373.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.27 g; Sód: 2765.22 mg; Potas: 3829.13 mg; Wapń: 632.63 mg; Fosfor: 1443.73 mg; Błonnik pokarmowy: 28.33 g; suma cukrów prostych: 68.79 g; Woda: 1215.45 g; Popiół: 17.33 g;

Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR

zupa dyniowa 350ml (**SELER, SOJA**), kompot 250ml (**S02**), ziemniaki 250g, Jogurt owocowy Mlekoop 1 szt. (**MLEKO, GLUTEN**), Schab duszony w ziołach 100g, Brokuły na parze 150g, sos koperkowy 100ml (**PSZENICA, SELER**),
Podwieczorek:
Drożdżówka z budyniem 1 szt. (**MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO**).

wędlina 20g (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA**), pomidor 50g , herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (**MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN**), masło 1szt-15g (**MLEKO**), serek kanapkowy 30g (**MLEKO**), ONS (**MLEKO, SOJA**).

Wartości odżywcze: Energia: 3136.16 kcal; Energia: 11417.35 kJ; Białko ogółem: 150.50 g; białko zwierzęce: 87.92 g; białko roślinne: 51.58 g; Tłuszcz: 96.28 g; Węglowodany ogółem: 482.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.72 g; Sód: 3497.98 mg; Potas: 5360.79 mg; Wapń: 1089.47 mg; Fosfor: 2166.99 mg; Błonnik pokarmowy: 37.66 g; suma cukrów prostych: 79.99 g; Woda: 1903.42 g; Popiół: 24.18 g;

Dieta: PODSTAWOWA CHOR

kompot 250ml (**SO2**), zupa dyniowa 350ml (**SELER, SOJA**), Gulasz z szynki wiprzowy 120g (**GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA**), jogurt Piątnica 100g 1 szt (**MLEKO**), Kasza jęczmienna 200g (**JĘCZMIEN**), 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, JĘCZMIEN), masło
1szt-15g (**MLEKO**), pasztet drobiowy 1 szt ,
ONS (**MLEKO, SOJA**).

Wartości odżywcze: Energia: 3567.98 kcal; Energia: 11141.24 kJ; Białko ogółem: 124.11 g; białko zwierzęce: 61.00 g; białko roślinne: 48.44 g; Tłuszcz: 131.64 g; Węglowodany ogółem: 529.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.62 g; Sód: 4203.97 mg; Potas: 3619.26 mg; Wapń: 1134.62 mg; Fosfor: 1926.01 mg; Błonnik pokarmowy: 40.73 g; suma cukrów prostych: 83.47 g; Woda: 1399.21 g; Popiół: 22.36 g;

Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR

kompot 250ml (**S02**), ziemniaki 250g , Jogurt naturalny 1 szt. (**MLEKO**), zupa dyniowa 350ml (**SELER, SOJA**), Schab duszony w ziołach 100g , Brokuły na parze 120g ,
Podwieczorek:
Jogurt naturalny 1 szt. (**MLEKO**),

wędlina drobiowa 20g, ogórek zielony 70g, herbatka bez cukru 250ml, pieczywo razowe 100g (**MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN**), masło 10g (**ŚMIETANKA**), serek kanapkowy 30g (**MLEKO**), ONS (**MLEKO, SOJA**),

Wartości odżywcze: Energia: 2634.83 kcal; Energia: 7241.27 kJ; Białko ogółem: 113.16 g; białko zwierzęce: 66.57 g; białko roślinne: 29.29 g; Tłuszcz: 95.78 g; Węglowodany ogółem: 350.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.77 g; Sód: 1932.32 mg; Potas: 4521.18 mg; Wapń: 766.23 mg; Fosfor: 1620.04 mg; Błonnik pokarmowy: 29.05 g; suma cukrów prostych: 53.05 g; Woda: 1233.74 g; Popiół: 17.14 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-09-20 Dieta: DDM CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Rogal maślany 1szt. (80g) (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), masło 1szt-15g (MLEKO), dżem 25g, twaróg 50g (MLEKO), jogurt owocowy 1szt (MLEKO), II Śniadanie: Kiwi 150g,	HERBATNIK 1 szt 16g (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA), kompot 250ml (S02), zupa makaronowa 200ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY), ziemniaki 130g, Mix warzyw gotowanych z bazylią i tymiankiem 100g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml, Podwieczorek: Jogurt pitny "laciata" 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: 2550.19 kcal; Energia: 9455.50 kJ; Białko ogółem: 105.82 g; białko zwierzęce: 58.07 g; białko roślinne: 31.55 g; Tłuszcz: 58.25 g; Węglowodany ogółem: 425.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.21 g; Sód: 2446.01 mg; Potas: 3665.28 mg; Wapń: 827.33 mg; Fosfor: 1386.33 mg; Błonnik pokarmowy: 24.56 g; suma cukrów prostych: 81.89 g; Woda: 1139.44 g; Popiół: 16.12 g;		
piątek 2024-09-20 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo mieszane 60g (PSZENICA, ŻYTO), Rogal maślany 1szt. (80g) (MLEKO, GLUTEN, JAJA, 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, LUBIN), ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY), ziemniaki 250g, HERBATNIK 1 szt 16g (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml, Podwieczorek: Jogurt pitny "laciata" 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: 2980.83 kcal; Energia: 11152.09 kJ; Białko ogółem: 117.57 g; białko zwierzęce: 59.10 g; białko roślinne: 42.28 g; Tłuszcz: 72.94 g; Węglowodany ogółem: 522.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.62 g; Sód: 2974.42 mg; Potas: 4588.63 mg; Wapń: 890.95 mg; Fosfor: 1639.94 mg; Błonnik pokarmowy: 32.37 g; suma cukrów prostych: 70.89 g; Woda: 1541.58 g; Popiół: 19.66 g;		
piątek 2024-09-20 Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
Kakao 250ml (MLEKO), pieczywo razowe 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Rogal maślany 1szt. (80g) (MLEKO, GLUTEN, JAJA, 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), ryba smażona 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 100g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 100g, HERBATNIK 1 szt 16g (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA), Podwieczorek: Jogurt pitny "laciata" 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: 3299.08 kcal; Energia: 12113.46 kJ; Białko ogółem: 110.23 g; białko zwierzęce: 50.35 g; białko roślinne: 41.68 g; Tłuszcz: 100.60 g; Węglowodany ogółem: 544.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.11 g; Sód: 2805.80 mg; Potas: 4631.31 mg; Wapń: 825.17 mg; Fosfor: 1562.66 mg; Błonnik pokarmowy: 36.46 g; suma cukrów prostych: 68.15 g; Woda: 1533.15 g; Popiół: 19.94 g;		
piątek 2024-09-20 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 1 szt tubka, zupa makaronowa 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 120g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml, Podwieczorek: owoc 150g,	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: 2048.72 kcal; Energia: 7356.26 kJ; Białko ogółem: 103.46 g; białko zwierzęce: 66.08 g; białko roślinne: 27.78 g; Tłuszcz: 63.48 g; Węglowodany ogółem: 293.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.36 g; Sód: 2041.78 mg; Potas: 2845.16 mg; Wapń: 442.83 mg; Fosfor: 1222.22 mg; Błonnik pokarmowy: 30.43 g; suma cukrów prostych: 45.96 g; Woda: 955.34 g; Popiół: 13.11 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

“NIRO” Sp. z o.o.
z ograniczoną odpowiedzialnością
59-300 Lubin, ul. Ścinawska 37
ID: 330444455 NIP 692-15-16-5
KRS 000049661 DO nr 0000496

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-09-11Dieta: DDM CHOR		
zupa mleczna z pł. owsianymi 200ml (MLEKO, GLUTEN), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g**L (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g, SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML II Śniadanie: pomarańcza 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 (MLEKO), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2269.55 kcal; Energia: 7866.52 kJ; Białko ogółem: 89.83 g; białko zwierzęce: 44.31 g; białko roślinne: 35.62 g; Tłuszcz: 60.07 g; Węglowodany ogółem: 373.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.89 g; Sód: 2625.71 mg; Potas: 3946.13 mg; Wapń: 667.96 mg; Fosfor: 1314.63 mg; Błonnik pokarmowy: 29.35 g; suma cukrów prostych: 69.85 g; Woda: 1245.63 g; Popiół: 16.87 g;		
środa 2024-09-11Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR		
zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g**L (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina wieprzowa 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE), pomidor 50g, SOK JABŁKOWO-MARCHWIOWY NFC 200ML, II Śniadanie: pomarańcza 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 (MLEKO), pasta z białek 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2891.75 kcal; Energia: 10498.69 kJ; Białko ogółem: 121.66 g; białko zwierzęce: 58.76 g; białko roślinne: 49.26 g; Tłuszcz: 82.58 g; Węglowodany ogółem: 486.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.67 g; Sód: 3714.75 mg; Potas: 5569.93 mg; Wapń: 901.83 mg; Fosfor: 1899.14 mg; Błonnik pokarmowy: 38.88 g; suma cukrów prostych: 78.41 g; Woda: 1890.96 g; Popiół: 24.04 g;		
środa 2024-09-11Dieta: PODSTAWOWA CHOR		
zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), 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), Herbata bez cukru 250ml II Śniadanie: pomarańcza 150g,	kompot 250ml (S02), zupa jarzynowa 350ml (PSZENICA, SELER), mus owocowy 1 szt. tubka, Surówka coleslaw 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 (MLEKO), pasta jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g, ONS (MLEKO, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3428.54 kcal; Energia: 10703.00 kJ; Białko ogółem: 126.34 g; białko zwierzęce: 58.55 g; białko roślinne: 49.96 g; Tłuszcz: 144.76 g; Węglowodany ogółem: 470.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.84 g; Sód: 5843.53 mg; Potas: 5936.90 mg; Wapń: 939.70 mg; Fosfor: 1996.74 mg; Błonnik pokarmowy: 43.11 g; suma cukrów prostych: 81.85 g; Woda: 1904.73 g; Popiół: 25.05 g;		
środa 2024-09-11Dieta: 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: pomarańcza 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: 2091.78 kcal; Energia: 7279.22 kJ; Białko ogółem: 87.83 g; białko zwierzęce: 44.57 g; białko roślinne: 31.67 g; Tłuszcz: 72.65 g; Węglowodany ogółem: 299.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.99 g; Sód: 1842.63 mg; Potas: 4149.09 mg; Wapń: 566.76 mg; Fosfor: 1361.67 mg; Błonnik pokarmowy: 30.41 g; suma cukrów prostych: 54.77 g; Woda: 1162.24 g; Popiół: 16.18 g;		