Jadłospisy dla oddziałów dzieci

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-10-01	**Dieta: DDM CHOR**	
Kakao 200ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 20g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Rogal maślany 1szt. (80g) (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM***), masło 1szt-15g (***MLEKO***), dżem 25g , twaróg 30g (***MLEKO***), jogurt Piątnica 100g (***MLEKO***), **II Śniadanie:** Banan 150g ,	kompot 250ml (***S02***), Filet z kurczaka gotowany w sosie z rozmarynem 80g/80ml , zupa szpinakowa z ryżem 300ml (***PSZENICA, SELER, SOJA***), jogurt Piątnica 100g (***MLEKO***), marchew DUO 100g (***ŚMIETANKA***), ziemniaki 130g , **Podwieczorek:** Herbatniki 1 szt ,	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: 2448.76 kcal; Energia: 9002.35 kJ; Białko ogółem: 91.02 g; białko zwierzęce: 48.33 g; białko roślinne: 33.09 g; Tłuszcz: 56.95 g; Węglowodany ogółem: 418.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.74 g; Sód: 2138.65 mg; Potas: 3677.62 mg; Wapń: 644.44 mg; Fosfor: 1293.38 mg; Błonnik pokarmowy: 24.37 g; suma cukrów prostych: 121.13 g; Woda: 1006.33 g; Popiół: 14.30 g;		
wtorek 2024-10-01	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
Kakao 250ml (***MLEKO***), Pieczywo mieszane 60g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Rogal maślany 1szt. (80g) (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM***), masło 1szt-15g (***MLEKO***), dżem 25g , miód 25g (***ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM***), twaróg 30g (***MLEKO***), SKYR OWOCOWY 1 SZT (***MLEKO***), **II Śniadanie:** Banan 150g ,	kompot 250ml (***S02***), Filet z kurczaka gotowany w sosie z rozmarynem 100g/80ml , zupa szpinakowa z ryżem 350ml (***PSZENICA, SELER, SOJA***), jogurt Piątnica 100g (***MLEKO***), marchew DUO 150g (***ŚMIETANKA***), ziemniaki 250g , **Podwieczorek:** Herbatniki 1 szt ,	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 1szt-15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2719.70 kcal; Energia: 9689.94 kJ; Białko ogółem: 103.81 g; białko zwierzęce: 47.72 g; białko roślinne: 36.89 g; Tłuszcz: 65.95 g; Węglowodany ogółem: 485.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.75 g; Sód: 2088.76 mg; Potas: 4364.87 mg; Wapń: 571.66 mg; Fosfor: 1372.09 mg; Błonnik pokarmowy: 30.12 g; suma cukrów prostych: 116.84 g; Woda: 1322.86 g; Popiół: 15.23 g;		
wtorek 2024-10-01	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
Kakao 250ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 60g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Rogal maślany 1szt. (80g) (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM***), masło 1szt-15g (***ŚMIETANKA***), miód 1x25g (***ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM***), twaróg 30g (***MLEKO***), NUTELLA 1 SZT (***MLEKO, ORZECHY , SOJA***), **II Śniadanie:** Banan 150g ,	kompot 250ml (***S02***), Kotlet schabowy 100g (***JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO***), zupa szpinakowa z ryżem 350ml (***PSZENICA, SELER, SOJA***), jogurt Piątnica 100g (***MLEKO***), ziemniaki 250g , Surówka z marchewki i selera 150g (***SELER***), **Podwieczorek:** Herbatniki 1 szt ,	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 1szt-15g (***MLEKO***), ser żółty 30g (***MLEKO***), papryka czerwona 50g , wędlina 20g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3958.69 kcal; Energia: 12838.93 kJ; Białko ogółem: 110.65 g; białko zwierzęce: 54.10 g; białko roślinne: 41.89 g; Tłuszcz: 156.15 g; Węglowodany ogółem: 585.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.33 g; Sód: 2372.57 mg; Potas: 4613.42 mg; Wapń: 890.57 mg; Fosfor: 1607.92 mg; Błonnik pokarmowy: 36.58 g; suma cukrów prostych: 103.43 g; Woda: 1331.31 g; Popiół: 17.38 g;		
wtorek 2024-10-01	**Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR**	
herbata bez cukru 250ml , Bułka grahamka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (***MLEKO***), pomidor 70g , SKYR NATURALNY 1SZT (***MLEKO***), **II Śniadanie:** Banan 150g ,	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.(150g) (***MLEKO***), marchew DUO 150g (***ŚMIETANKA***), **Podwieczorek:** Serek homogenizowany naturalny 150g (***MLEKO***),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), wędlina drobiowa 20g (***SELER, GORCZYCA***), papryka czerwona 70g , serek śmietankowy z ziołami 30g (***MLEKO, ŚMIETANKA***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2184.24 kcal; Energia: 7737.32 kJ; Białko ogółem: 112.91 g; białko zwierzęce: 63.59 g; białko roślinne: 27.73 g; Tłuszcz: 66.01 g; Węglowodany ogółem: 310.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.87 g; Sód: 2054.42 mg; Potas: 3650.45 mg; Wapń: 622.77 mg; Fosfor: 1475.67 mg; Błonnik pokarmowy: 29.24 g; suma cukrów prostych: 49.12 g; Woda: 983.46 g; Popiół: 14.15 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-10-02	**Dieta: DDM CHOR**	
zupa mleczna z makaronem 200ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA***), pieczywo razowe 20g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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 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 80g/80ml (***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: 2814.90 kcal; Energia: 7805.92 kJ; Białko ogółem: 119.16 g; białko zwierzęce: 46.47 g; białko roślinne: 62.79 g; Tłuszcz: 62.80 g; Węglowodany ogółem: 505.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.12 g; Sód: 2475.26 mg; Potas: 3817.23 mg; Wapń: 1254.91 mg; Fosfor: 1262.43 mg; Błonnik pokarmowy: 25.68 g; suma cukrów prostych: 67.17 g; Woda: 1227.37 g; Popiół: 16.24 g;		
środa 2024-10-02	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
zupa mleczna z makaronem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA***), 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:** 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, JĘCZMIEŃ***), 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: 3440.85 kcal; Energia: 10453.64 kJ; Białko ogółem: 149.97 g; białko zwierzęce: 59.36 g; białko roślinne: 76.97 g; Tłuszcz: 84.46 g; Węglowodany ogółem: 622.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.65 g; Sód: 3557.20 mg; Potas: 5420.38 mg; Wapń: 1489.28 mg; Fosfor: 1834.59 mg; Błonnik pokarmowy: 35.34 g; suma cukrów prostych: 75.74 g; Woda: 1865.73 g; Popiół: 23.34 g;		
środa 2024-10-02	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
zupa mleczna z makaronem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA***), 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:** 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, JĘCZMIEŃ***), masło 1szt-15g (***MLEKO***), pasta jajeczna 60g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3977.64 kcal; Energia: 10657.95 kJ; Białko ogółem: 154.65 g; białko zwierzęce: 59.15 g; białko roślinne: 77.67 g; Tłuszcz: 146.64 g; Węglowodany ogółem: 606.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.83 g; Sód: 5685.98 mg; Potas: 5787.35 mg; Wapń: 1527.15 mg; Fosfor: 1932.19 mg; Błonnik pokarmowy: 39.57 g; suma cukrów prostych: 79.18 g; Woda: 1879.50 g; Popiół: 24.35 g;		
środa 2024-10-02	**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 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.(150g) (***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;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-10-03	**Dieta: DDM CHOR**	
gorące mleko 200ml + płatki kukurydziane 15g (***MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR***), pieczywo razowe 20g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka 50g (***PSZENICA***), masło 1szt-15g (***MLEKO***), 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 , Indyk w sosie jogurtowym 90g/150ml (***MLEKO, PSZENICA***), Buraki gotowane tarte 100g , jogurt Piątnica 100g (***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***), pasta twarogowa natur. 50g (***MLEKO***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2545.68 kcal; Energia: 8641.28 kJ; Białko ogółem: 99.77 g; białko zwierzęce: 51.56 g; białko roślinne: 36.61 g; Tłuszcz: 75.99 g; Węglowodany ogółem: 390.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.40 g; Sód: 2854.93 mg; Potas: 3913.93 mg; Wapń: 767.80 mg; Fosfor: 1381.75 mg; Błonnik pokarmowy: 27.26 g; suma cukrów prostych: 91.10 g; Woda: 1168.90 g; Popiół: 16.54 g;		
czwartek 2024-10-03	**Dieta: 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***), 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 , Indyk w sosie jogurtowym 110g/150ml (***MLEKO, PSZENICA***), Buraki gotowane tarte 150g , jogurt Piątnica 100g (***MLEKO***), **Podwieczorek:** wafelek 1 szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM***),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 1szt-15g (***MLEKO***), pasta twarogowa natur. 60g (***MLEKO***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3206.33 kcal; Energia: 11818.09 kJ; Białko ogółem: 135.87 g; białko zwierzęce: 76.30 g; białko roślinne: 48.57 g; Tłuszcz: 105.73 g; Węglowodany ogółem: 492.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.96 g; Sód: 3618.31 mg; Potas: 5454.20 mg; Wapń: 1071.64 mg; Fosfor: 2030.79 mg; Błonnik pokarmowy: 36.17 g; suma cukrów prostych: 105.62 g; Woda: 1820.45 g; Popiół: 23.85 g;		
czwartek 2024-10-03	**Dieta: 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***), 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 (***MLEKO***), Kasza jęczmienna 200g (***JĘCZMIEŃ***), 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, JĘCZMIEŃ***), masło 1szt-15g (***MLEKO***), pasta twarogowa natur. 60g (***MLEKO***), papryka czerwona 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3710.64 kcal; Energia: 11890.46 kJ; Białko ogółem: 129.59 g; białko zwierzęce: 61.08 g; białko roślinne: 51.22 g; Tłuszcz: 132.58 g; Węglowodany ogółem: 567.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.50 g; Sód: 4243.27 mg; Potas: 4343.91 mg; Wapń: 906.77 mg; Fosfor: 1935.35 mg; Błonnik pokarmowy: 40.87 g; suma cukrów prostych: 100.31 g; Woda: 1538.08 g; Popiół: 23.48 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-10-03	**Dieta: 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 , Indyk w sosie jogurtowym 110g/150ml (***MLEKO, PSZENICA***), Buraki gotowane tarte 120g , Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (***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: 3088.88 kcal; Energia: 8806.07 kJ; Białko ogółem: 114.75 g; białko zwierzęce: 54.63 g; białko roślinne: 44.22 g; Tłuszcz: 105.66 g; Węglowodany ogółem: 442.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.49 g; Sód: 2073.94 mg; Potas: 3648.08 mg; Wapń: 735.98 mg; Fosfor: 1913.14 mg; Błonnik pokarmowy: 37.42 g; suma cukrów prostych: 119.40 g; Woda: 1091.25 g; Popiół: 16.24 g;		
piątek 2024-10-04	**Dieta: DDM CHOR**	
Kakao 200ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 20g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Rogal maślany 1szt. (80g) (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM***), masło 1szt-15g (***MLEKO***), 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 (***MLEKO***), wędlina 40g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2457.25 kcal; Energia: 8989.47 kJ; Białko ogółem: 98.93 g; białko zwierzęce: 51.96 g; białko roślinne: 30.78 g; Tłuszcz: 53.27 g; Węglowodany ogółem: 420.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.58 g; Sód: 2308.12 mg; Potas: 3815.35 mg; Wapń: 701.09 mg; Fosfor: 1266.83 mg; Błonnik pokarmowy: 24.29 g; suma cukrów prostych: 81.97 g; Woda: 1110.40 g; Popiół: 16.03 g;		
piątek 2024-10-04	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
Kakao 250ml (***MLEKO***), Pieczywo mieszane 60g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Rogal maślany 1szt. (80g) (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM***), masło 1szt-15g (***MLEKO***), 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 (***MLEKO***), wędlina 50g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2707.24 kcal; Energia: 9928.22 kJ; Białko ogółem: 101.41 g; białko zwierzęce: 52.81 g; białko roślinne: 32.40 g; Tłuszcz: 64.12 g; Węglowodany ogółem: 487.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.00 g; Sód: 2354.62 mg; Potas: 4545.15 mg; Wapń: 744.07 mg; Fosfor: 1384.36 mg; Błonnik pokarmowy: 30.41 g; suma cukrów prostych: 87.35 g; Woda: 1468.82 g; Popiół: 17.19 g;		
piątek 2024-10-04	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
Kakao 250ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 60g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Rogal maślany 1szt. (80g) (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM***), masło 1szt-15g (***MLEKO***), 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 (***MLEKO***), ser żółty 30g (***MLEKO***), papryka czerwona 50g , wędlina 20g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3149.57 kcal; Energia: 11393.88 kJ; Białko ogółem: 103.07 g; białko zwierzęce: 51.39 g; białko roślinne: 34.71 g; Tłuszcz: 97.30 g; Węglowodany ogółem: 515.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.93 g; Sód: 2852.18 mg; Potas: 3941.72 mg; Wapń: 922.68 mg; Fosfor: 1477.48 mg; Błonnik pokarmowy: 30.31 g; suma cukrów prostych: 63.66 g; Woda: 1335.40 g; Popiół: 18.82 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-10-04	**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.(150g) (***MLEKO***),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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 2024-10-05	**Dieta: DDM CHOR**	
zupa mleczna z kaszą manną 200ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA***), pieczywo razowe 20g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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***), Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami wp 350g (***GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, BIAŁKO JAJ***), jogurt Piątnica 100g (***MLEKO***), **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: 2944.08 kcal; Energia: 11058.18 kJ; Białko ogółem: 95.90 g; białko zwierzęce: 43.25 g; białko roślinne: 41.05 g; Tłuszcz: 74.65 g; Węglowodany ogółem: 489.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.87 g; Sód: 2741.69 mg; Potas: 2616.13 mg; Wapń: 628.18 mg; Fosfor: 1203.76 mg; Błonnik pokarmowy: 35.87 g; suma cukrów prostych: 70.06 g; Woda: 800.46 g; Popiół: 13.44 g;		
sobota 2024-10-05	**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***), Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami wp 350g (***GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, BIAŁKO JAJ***), jogurt Piątnica 100g (***MLEKO***), **Podwieczorek:** Herbatniki 1 szt ,	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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: 3198.84 kcal; Energia: 12293.31 kJ; Białko ogółem: 113.16 g; białko zwierzęce: 52.64 g; białko roślinne: 47.52 g; Tłuszcz: 84.61 g; Węglowodany ogółem: 540.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.03 g; Sód: 3030.77 mg; Potas: 3195.68 mg; Wapń: 805.14 mg; Fosfor: 1613.26 mg; Błonnik pokarmowy: 42.49 g; suma cukrów prostych: 79.28 g; Woda: 1118.73 g; Popiół: 17.48 g;		
sobota 2024-10-05	**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 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 Piątnica 100g (***MLEKO***), naleśniki z serem i dżemem 350g (2 szt) (***MLEKO, GLUTEN, S02***), **Podwieczorek:** Herbatniki 1 szt ,	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 1szt-15g (***MLEKO***), pasta jajeczna 60g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3338.75 kcal; Energia: 12747.94 kJ; Białko ogółem: 113.16 g; białko zwierzęce: 63.25 g; białko roślinne: 39.54 g; Tłuszcz: 102.86 g; Węglowodany ogółem: 534.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.56 g; Sód: 3144.44 mg; Potas: 2669.40 mg; Wapń: 1147.85 mg; Fosfor: 1778.32 mg; Błonnik pokarmowy: 41.35 g; suma cukrów prostych: 119.59 g; Woda: 1178.31 g; Popiół: 17.31 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-10-05	**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.(150g) (***MLEKO***), Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami wp 350g (***GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, BIAŁKO JAJ***), **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: 2413.06 kcal; Energia: 9188.27 kJ; Białko ogółem: 86.43 g; białko zwierzęce: 40.47 g; białko roślinne: 36.36 g; Tłuszcz: 82.63 g; Węglowodany ogółem: 353.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.26 g; Sód: 2153.36 mg; Potas: 2608.39 mg; Wapń: 507.13 mg; Fosfor: 1228.50 mg; Błonnik pokarmowy: 24.59 g; suma cukrów prostych: 79.72 g; Woda: 695.32 g; Popiół: 12.42 g;		
niedziela 2024-10-06	**Dieta: DDM CHOR**	
Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 200ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pieczywo razowe 20g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), bułka 50g (***PSZENICA***), masło 1szt-15g (***MLEKO***), 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 (***MLEKO***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2575.85 kcal; Energia: 9414.98 kJ; Białko ogółem: 108.78 g; białko zwierzęce: 61.78 g; białko roślinne: 37.40 g; Tłuszcz: 70.40 g; Węglowodany ogółem: 404.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.43 g; Sód: 2745.64 mg; Potas: 3331.56 mg; Wapń: 465.49 mg; Fosfor: 1358.02 mg; Błonnik pokarmowy: 25.96 g; suma cukrów prostych: 92.79 g; Woda: 1110.66 g; Popiół: 15.04 g;		
niedziela 2024-10-06	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pieczywo mieszane 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g (***PSZENICA***), masło 1szt-15g (***MLEKO***), 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, ŁUBIN***), 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, JĘCZMIEŃ***), masło 1szt-15g (***MLEKO***), pomidor 50g , wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3069.68 kcal; Energia: 11252.67 kJ; Białko ogółem: 132.79 g; białko zwierzęce: 73.44 g; białko roślinne: 49.85 g; Tłuszcz: 91.05 g; Węglowodany ogółem: 496.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.75 g; Sód: 3864.01 mg; Potas: 4734.50 mg; Wapń: 609.51 mg; Fosfor: 1849.10 mg; Błonnik pokarmowy: 35.70 g; suma cukrów prostych: 98.99 g; Woda: 1661.40 g; Popiół: 22.47 g;		
niedziela 2024-10-06	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), pieczywo razowe 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), bułka 50g (***PSZENICA***), masło 1szt-15g (***MLEKO***), Kiełbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA, ŁUBIN***), sałata 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, ŁUBIN***), Kapusta czerwona 150g (***PSZENICA, SELER***), MUS OWOCOWY 1 szt kubek , **Podwieczorek:** Ciasto marchewkowe niskoC 80g ,	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 1szt-15g (***MLEKO***), ogórek kiszony 50g , pasztet drobiowy 1 szt , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3125.72 kcal; Energia: 11413.81 kJ; Białko ogółem: 125.32 g; białko zwierzęce: 68.97 g; białko roślinne: 48.25 g; Tłuszcz: 105.62 g; Węglowodany ogółem: 475.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.81 g; Sód: 4350.49 mg; Potas: 4745.46 mg; Wapń: 627.87 mg; Fosfor: 1811.30 mg; Błonnik pokarmowy: 36.89 g; suma cukrów prostych: 100.28 g; Woda: 1553.69 g; Popiół: 23.85 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-10-06	**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.(150g) (***MLEKO***),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), wędlina 40g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), papryka czerwona 70g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 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: 3806.17 mg; Wapń: 563.37 mg; Fosfor: 1554.56 mg; Błonnik pokarmowy: 28.18 g; suma cukrów prostych: 65.62 g; Woda: 1107.14 g; Popiół: 17.10 g;		
poniedziałek 2024-10-07	**Dieta: DDM CHOR**	
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 20g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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 2024-10-07	**Dieta: 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, JĘCZMIEŃ***), 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 2024-10-07	**Dieta: 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, JĘCZMIEŃ***), masło 1szt-15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), papryka czerwona 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3968.02 kcal; Energia: 12876.80 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: 6246.56 mg; Wapń: 883.95 mg; Fosfor: 2225.61 mg; Błonnik pokarmowy: 42.69 g; suma cukrów prostych: 65.51 g; Woda: 1795.23 g; Popiół: 24.39 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-10-07	**Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR**	
kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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: 2711.02 kcal; Energia: 10228.18 kJ; Białko ogółem: 108.80 g; białko zwierzęce: 62.38 g; białko roślinne: 35.42 g; Tłuszcz: 93.58 g; Węglowodany ogółem: 389.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.71 g; Sód: 2591.49 mg; Potas: 4499.65 mg; Wapń: 549.64 mg; Fosfor: 1593.41 mg; Błonnik pokarmowy: 34.30 g; suma cukrów prostych: 101.19 g; Woda: 1226.35 g; Popiół: 17.81 g;		
wtorek 2024-10-08	**Dieta: DDM CHOR**	
Kakao 250ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 20g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Rogal maślany 1szt. (80g) (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM***), masło 1szt-15g (***MLEKO***), dżem 25g , twaróg 30g (***MLEKO***), jogurt owocowy 1 szt (***MLEKO***), **II Śniadanie:** Banan 150g ,	kompot 250ml (***S02***), Zupa cukiniowa 350ml (***PSZENICA, SELER, SOJA***), jogurt Piątnica 100g (***MLEKO***), sos z papryki słodkiej 80ml (***MLEKO, PSZENICA, SOJA***), szynka wp gotowana 70g , ziemniaki 130g , Brokuły na parze 100g , **Podwieczorek:** Biszkopty Mamutki 20g (***GLUTEN, JAJA***),	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: 2585.61 kcal; Energia: 7802.36 kJ; Białko ogółem: 93.98 g; białko zwierzęce: 40.95 g; białko roślinne: 32.43 g; Tłuszcz: 63.11 g; Węglowodany ogółem: 438.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.50 g; Sód: 2170.52 mg; Potas: 4412.27 mg; Wapń: 632.47 mg; Fosfor: 1262.19 mg; Błonnik pokarmowy: 36.69 g; suma cukrów prostych: 93.05 g; Woda: 1169.36 g; Popiół: 16.12 g;		
wtorek 2024-10-08	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
Kakao 250ml (***MLEKO***), Pieczywo mieszane 60g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Rogal maślany 1szt. (80g) (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM***), masło 1szt-15g (***MLEKO***), twaróg 30g (***MLEKO***), SKYR OWOCOWY 1 SZT (***MLEKO***), Dżem 25g , **II Śniadanie:** Banan 1 szt. ,	kompot 250ml (***S02***), Zupa cukiniowa 350ml (***PSZENICA, SELER, SOJA***), jogurt Piątnica 100g (***MLEKO***), sos z papryki słodkiej 80ml (***MLEKO, PSZENICA, SOJA***), szynka wp gotowana 100g , ziemniaki 250g , Brokuły na parze 150g , **Podwieczorek:** Biszkopty Mamutki 20g (***GLUTEN, JAJA***),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 1szt-15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2880.15 kcal; Energia: 8552.50 kJ; Białko ogółem: 114.36 g; białko zwierzęce: 47.12 g; białko roślinne: 37.04 g; Tłuszcz: 82.71 g; Węglowodany ogółem: 480.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.19 g; Sód: 2116.58 mg; Potas: 5170.82 mg; Wapń: 565.24 mg; Fosfor: 1413.00 mg; Błonnik pokarmowy: 41.91 g; suma cukrów prostych: 85.61 g; Woda: 1501.59 g; Popiół: 17.46 g;		
wtorek 2024-10-08	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
Kakao 250ml (***MLEKO***), pieczywo razowe 60g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), Rogal maślany 1szt. (80g) (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM***), masło 1szt-15g (***MLEKO***), miód 1x25g (***ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM***), twaróg 30g (***MLEKO***), NUTELLA 1 SZT (***MLEKO, ORZECHY , SOJA***), **II Śniadanie:** Banan 150g ,	kompot 250ml (***S02***), Zupa cukiniowa 350ml (***PSZENICA, SELER, SOJA***), jogurt Piątnica 100g (***MLEKO***), szynka wp gotowana 100g , mizeria 150g , ziemniaki 250g , sos z papryki słodkiej 80ml (***MLEKO, PSZENICA, SOJA***), **Podwieczorek:** Biszkopty Mamutki 20g (***GLUTEN, JAJA***),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 1szt-15g (***MLEKO***), ser żółty 30g (***MLEKO***), papryka czerwona 50g , wędlina 20g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3662.27 kcal; Energia: 9816.36 kJ; Białko ogółem: 116.60 g; białko zwierzęce: 55.65 g; białko roślinne: 35.28 g; Tłuszcz: 123.20 g; Węglowodany ogółem: 572.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.69 g; Sód: 2218.31 mg; Potas: 5043.77 mg; Wapń: 821.01 mg; Fosfor: 1578.73 mg; Błonnik pokarmowy: 40.66 g; suma cukrów prostych: 73.61 g; Woda: 1505.25 g; Popiół: 18.76 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-10-08	**Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR**	
herbata bez cukru 250ml , Bułka grahamka 80g (***PSZENICA, ŻYTO***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (***MLEKO***), pomidor 70g , SKYR NATURALNY 1SZT (***MLEKO***), **II Śniadanie:** Banan 150g ,	kompot 250ml (***S02***), ziemniaki 130g , Zupa cukiniowa 350ml (***PSZENICA, SELER, SOJA***), Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (***MLEKO***), szynka wp gotowana 100g , mizeria 120g , **Podwieczorek:** Biszkopty Mamutki 20g (***GLUTEN, JAJA***),	herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 10g (***ŚMIETANKA***), wędlina drobiowa 20g (***SELER, GORCZYCA***), papryka czerwona 70g , serek śmietankowy z ziołami 30g (***MLEKO, ŚMIETANKA***), ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 2656.60 kcal; Energia: 7875.77 kJ; Białko ogółem: 112.26 g; białko zwierzęce: 51.17 g; białko roślinne: 28.49 g; Tłuszcz: 88.88 g; Węglowodany ogółem: 376.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.23 g; Sód: 2122.15 mg; Potas: 4256.54 mg; Wapń: 510.03 mg; Fosfor: 1343.60 mg; Błonnik pokarmowy: 38.16 g; suma cukrów prostych: 35.93 g; Woda: 1098.64 g; Popiół: 15.35 g;		
środa 2024-10-09	**Dieta: DDM CHOR**	
zupa mleczna z pł owsianyymi 200ml (***MLEKO, GLUTEN***), pieczywo razowe 20g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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 grysikowa 350ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA***), mus owocowy 1 szt tubka , ziemniaki 130g , Kurczak gotowany 70g (***SELER***), marchewka gotowana 100g (***PSZENICA, 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: 2271.44 kcal; Energia: 7946.05 kJ; Białko ogółem: 100.12 g; białko zwierzęce: 56.53 g; białko roślinne: 33.69 g; Tłuszcz: 52.65 g; Węglowodany ogółem: 379.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.56 g; Sód: 3360.79 mg; Potas: 3541.96 mg; Wapń: 602.60 mg; Fosfor: 1398.48 mg; Błonnik pokarmowy: 28.67 g; suma cukrów prostych: 70.41 g; Woda: 1167.12 g; Popiół: 16.35 g;		
środa 2024-10-09	**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 grysikowa 350ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA***), kompot 250ml (***S02***), mus owocowy 1 szt tubka , ziemniaki 250g , Kurczak gotowany 100g (***SELER***), Marchewka gotowana 150g (***PSZENICA, SELER***), **Podwieczorek:** Jogurt "serduszko" 1 szt. (***MLEKO***),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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: 2816.14 kcal; Energia: 10290.02 kJ; Białko ogółem: 125.57 g; białko zwierzęce: 65.94 g; białko roślinne: 45.99 g; Tłuszcz: 72.00 g; Węglowodany ogółem: 486.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.48 g; Sód: 4452.03 mg; Potas: 4915.06 mg; Wapń: 819.18 mg; Fosfor: 1902.59 mg; Błonnik pokarmowy: 38.45 g; suma cukrów prostych: 79.74 g; Woda: 1768.60 g; Popiół: 22.45 g;		
środa 2024-10-09	**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:** śliwki 120-150g ,	kompot 250ml (***S02***), zupa kalafiorowa z grysikiem 350ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA***), mus owocowy 1 szt tubka , ryż 200g , Gulasz wołowy 110g (***PSZENICA, BIAŁKO JAJ***), Surówka colesław 150g (***GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM***), **Podwieczorek:** Jogurt "serduszko" 1 szt. (***MLEKO***),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 1szt-15g (***MLEKO***), pasta jajeczna 60g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3365.60 kcal; Energia: 10771.45 kJ; Białko ogółem: 120.02 g; białko zwierzęce: 56.90 g; białko roślinne: 45.28 g; Tłuszcz: 139.29 g; Węglowodany ogółem: 467.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.48 g; Sód: 6005.30 mg; Potas: 3608.91 mg; Wapń: 861.64 mg; Fosfor: 1799.62 mg; Błonnik pokarmowy: 36.89 g; suma cukrów prostych: 79.34 g; Woda: 1476.68 g; Popiół: 20.95 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-10-09	**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:** śliwki 120-150g ,	zupa kalafiorowa z grysikiem 350ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA***), kompot 250ml (***S02***), mus owocowy 1 szt tubka , ziemniaki 200g , Kurczak gotowany 100g (***SELER***), Marchewka gotowana 150g (***PSZENICA, SELER***), **Podwieczorek:** Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (***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: 2079.28 kcal; Energia: 7265.40 kJ; Białko ogółem: 93.52 g; białko zwierzęce: 51.89 g; białko roślinne: 30.03 g; Tłuszcz: 62.77 g; Węglowodany ogółem: 314.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.18 g; Sód: 2595.45 mg; Potas: 4049.83 mg; Wapń: 483.50 mg; Fosfor: 1423.74 mg; Błonnik pokarmowy: 32.22 g; suma cukrów prostych: 56.73 g; Woda: 1170.78 g; Popiół: 15.80 g;		
czwartek 2024-10-10	**Dieta: DDM CHOR**	
zupa mleczna z kaszą manną 200ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA***), pieczywo razowe 20g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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 barszcz biały 350 (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ***), ziemniaki 130g , Schab duszony w ziołach 100g , Buraki gotowane tarte 100g , jogurt Piątnica 100g (***MLEKO***), **Podwieczorek:** Biszkopty Mamutki 20g (***GLUTEN, JAJA***),	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: 3383.22 kcal; Energia: 8119.06 kJ; Białko ogółem: 147.96 g; białko zwierzęce: 61.10 g; białko roślinne: 64.26 g; Tłuszcz: 69.26 g; Węglowodany ogółem: 601.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.08 g; Sód: 2721.78 mg; Potas: 4226.67 mg; Wapń: 1250.11 mg; Fosfor: 1457.54 mg; Błonnik pokarmowy: 40.12 g; suma cukrów prostych: 70.51 g; Woda: 1274.68 g; Popiół: 17.00 g;		
czwartek 2024-10-10	**Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR**	
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA***), 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 barszcz biały 350 (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ***), kompot 250ml (***S02***), ziemniaki 250g , Schab duszony w ziołach 100g , Buraki gotowane tarte 150g , jogurt Piątnica 100g (***MLEKO***), **Podwieczorek:** Biszkopty Mamutki 20g (***GLUTEN, JAJA***),	herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 1szt-15g (***MLEKO***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***),
Wartości odżywcze: Energia: 3994.82 kcal; Energia: 11091.27 kJ; Białko ogółem: 178.83 g; białko zwierzęce: 80.51 g; białko roślinne: 76.32 g; Tłuszcz: 96.07 g; Węglowodany ogółem: 702.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.73 g; Sód: 3405.35 mg; Potas: 5691.64 mg; Wapń: 1545.40 mg; Fosfor: 2044.53 mg; Błonnik pokarmowy: 48.83 g; suma cukrów prostych: 84.47 g; Woda: 1905.41 g; Popiół: 23.92 g;		
czwartek 2024-10-10	**Dieta: PODSTAWOWA CHOR**	
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA***), 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 barszcz biały 350 (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ***), Kotlet drobiowy 100g (***JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO***), Buraki gotowane tarte 150g , jogurt Piątnica 100g (***MLEKO***), ziemniaki 250g , 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, JĘCZMIEŃ***), masło 1szt-15g (***MLEKO***), wędlina 30g , papryka czerwona 50g , ONS (***MLEKO, SOJA***), ser żółty 20g (***MLEKO***),
Wartości odżywcze: Energia: 4602.88 kcal; Energia: 12842.15 kJ; Białko ogółem: 164.48 g; białko zwierzęce: 67.13 g; białko roślinne: 83.41 g; Tłuszcz: 154.18 g; Węglowodany ogółem: 743.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.37 g; Sód: 3683.06 mg; Potas: 6052.52 mg; Wapń: 1796.18 mg; Fosfor: 2206.14 mg; Błonnik pokarmowy: 43.73 g; suma cukrów prostych: 101.17 g; Woda: 1923.49 g; Popiół: 24.78 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-10-10	**Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR**	
Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 200ml (***MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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 barszcz biały 350 (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ***), kompot 250ml (***S02***), ziemniaki 130g , Schab duszony w ziołach 100g , Buraki gotowane tarte 120g , Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (***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: 2926.99 kcal; Energia: 8075.50 kJ; Białko ogółem: 111.91 g; białko zwierzęce: 62.29 g; białko roślinne: 32.32 g; Tłuszcz: 104.26 g; Węglowodany ogółem: 406.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.97 g; Sód: 2142.03 mg; Potas: 4550.05 mg; Wapń: 624.45 mg; Fosfor: 1585.85 mg; Błonnik pokarmowy: 34.55 g; suma cukrów prostych: 117.05 g; Woda: 1304.08 g; Popiół: 17.97 g;

Dietetyk

.....

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone