

| Oddział: CHORZÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                       |
| piątek 2024-10-11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Dieta: DDM CHOR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Kakao 200ml ( <b>MLEKO</b> ), pieczywo razowe 20g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Rogal maślany 1szt. (80g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), masło 1szt-15g ( <b>MLEKO</b> ), dżem 25g, twaróg 30g ( <b>MLEKO</b> ), jogurt owocowy ( <b>MLEKO</b> ),<br>II Śniadanie:<br>kiwi 150g ,                                                                                                            | kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 130g , ryba gotowana 100g ( <b>PSZENICA, SELER, RYBY</b> ), Brokuły na parze 100g , zupa koperkowa z ryżem 300ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), HERBATNIK 1 szt 16g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA</b> ), Sos grecki z warzywami 80ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ),<br>Podwieczorek:<br>Jogurt "serduszek" 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),                | herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 1szt-15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 50g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),                                                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3017.25 kcal; Energia: 8989.47 kJ; Białko ogółem: 126.93 g; białko zwierzęce: 51.96 g; białko roślinne: 58.78 g; Tłuszcz: 55.27 g; Węglowodany ogółem: 562.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.58 g; Sód: 2308.12 mg; Potas: 3815.35 mg; Wapń: 1321.09 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 2024-10-11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 60g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Rogal maślany 1szt. (80g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), masło 1szt-15g ( <b>MLEKO</b> ), dżem 25g, miód 25g ( <b>ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM</b> ), twaróg 30g ( <b>MLEKO</b> ), JOGURT OWOCOWY 1szt ( <b>MLEKO</b> ),<br>II Śniadanie:<br>kiwi 150g ,                                                  | kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 250g , ryba gotowana 100g ( <b>PSZENICA, SELER, RYBY</b> ), marchew DUO 150g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), zupa koperkowa z ryżem 350ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), HERBATNIK 1 szt 16g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA</b> ), Sos grecki z warzywami 80ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ),<br>Podwieczorek:<br>Jogurt "serduszek" 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), | herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 1szt-15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 50g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),                                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3267.24 kcal; Energia: 9928.22 kJ; Białko ogółem: 129.41 g; białko zwierzęce: 52.81 g; białko roślinne: 60.40 g; Tłuszcz: 66.12 g; Węglowodany ogółem: 629.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.00 g; Sód: 2354.62 mg; Potas: 4545.15 mg; Wapń: 1364.07 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 2024-10-11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Dieta: PODSTAWOWA CHOR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ), pieczywo razowe 60g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Rogal maślany 1szt. (80g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), masło 1szt-15g ( <b>MLEKO</b> ), miód 1x25g ( <b>ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SEZAM</b> ), twaróg 30g ( <b>MLEKO</b> ), OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),<br>II Śniadanie:<br>kiwi 150g ,                                          | kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 200g , ryba smażona 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), Bukiet jarzyn na parze 100g ( <b>SELER</b> ), zupa ogórkowa z ryżem 350ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), HERBATNIK 1 szt 16g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA</b> ), surówka z kapusty kiszzonej 100g ,<br>Podwieczorek:<br>Jogurt "serduszek" 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ),          | herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 1szt-15g ( <b>MLEKO</b> ), ser żółty 30g ( <b>MLEKO</b> ), papryka czerwona 50g , wędlina 20g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3737.35 kcal; Energia: 11520.09 kJ; Białko ogółem: 131.48 g; białko zwierzęce: 49.57 g; białko roślinne: 64.94 g; Tłuszcz: 99.20 g; Węglowodany ogółem: 667.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.00 g; Sód: 2810.85 mg; Potas: 4129.64 mg; Wapń: 1517.63 mg; Fosfor: 1440.76 mg; Błonnik pokarmowy: 33.42 g; suma cukrów prostych: 67.64 g; Woda: 1372.29 g; Popiół: 19.48 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| piątek 2024-10-11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| herbata bez cukru 250ml , Bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 70g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G ( <b>MLEKO</b> ),<br>II Śniadanie:<br>kiwi 150g ,                                                                                                                                                             | kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 130g , ryba gotowana 100g ( <b>PSZENICA, SELER, RYBY</b> ), marchew DUO 150g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), zupa koperkowa z ryżem 350ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), mus owocowy 1 szt tubka ,<br>Podwieczorek:<br>Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),                                                                                                                      | herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina drobiowa 40g , papryka czerwona 70g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),                                                                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> 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;   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHORZÓW          |                       |                          |
|---------------------------|-----------------------|--------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |

Dietetyk

.....



Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHORZÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                        | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                            |
| sobota 2024-10-12Dieta: 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, CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT, II Śniadanie: melon 150g,                                                                                                              | kompot 250ml (S02), zupa dyniowa 300ml (SELER, SOJA), jogurt Piątnica 100g (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: 3554.33 kcal; Energia: 11266.52 kJ; Białko ogółem: 126.85 g; białko zwierzęce: 46.09 g; białko roślinne: 69.16 g; Tłuszcz: 77.86 g; Węglowodany ogółem: 639.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.39 g; Sód: 2831.09 mg; Potas: 2278.77 mg; Wapń: 1266.98 mg; Fosfor: 1296.11 mg; Błonnik pokarmowy: 36.92 g; suma cukrów prostych: 71.11 g; Woda: 794.11 g; Popiół: 12.91 g;   |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                     |
| sobota 2024-10-12Dieta: 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 (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: 3838.09 kcal; Energia: 12622.80 kJ; Białko ogółem: 145.38 g; białko zwierzęce: 57.46 g; białko roślinne: 74.92 g; Tłuszcz: 91.50 g; Węglowodany ogółem: 686.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.52 g; Sód: 2956.92 mg; Potas: 2796.82 mg; Wapń: 1449.94 mg; Fosfor: 1664.96 mg; Błonnik pokarmowy: 41.64 g; suma cukrów prostych: 80.50 g; Woda: 1121.92 g; Popiół: 16.52 g;  |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                     |
| sobota 2024-10-12Dieta: PODSTAWOWA CHOR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                     |
| zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), 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 (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, 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: 3826.52 kcal; Energia: 12569.39 kJ; Białko ogółem: 141.27 g; białko zwierzęce: 60.40 g; białko roślinne: 67.87 g; Tłuszcz: 96.97 g; Węglowodany ogółem: 677.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.30 g; Sód: 3247.00 mg; Potas: 2841.69 mg; Wapń: 1511.94 mg; Fosfor: 1744.25 mg; Błonnik pokarmowy: 43.13 g; suma cukrów prostych: 119.84 g; Woda: 1185.40 g; Popiół: 17.60 g; |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                     |
| sobota 2024-10-12Dieta: 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 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: 2200.23 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;      |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                     |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHORZÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                               |
| niedziela 2024-10-13Dieta: 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 (MLEKO), pomidor 50g , Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO), DESER RYŻOWO-OWOCOWY TUBKA LUBELLA 100G ,<br>II Śniadanie:<br>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 ,<br>Podwieczorek:<br>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: 3135.85 kcal; Energia: 9414.98 kJ; Białko ogółem: 136.78 g; białko zwierzęce: 61.78 g; białko roślinne: 65.40 g; Tłuszcz: 72.40 g; Węglowodany ogółem: 546.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.43 g; Sód: 2745.64 mg; Potas: 3331.56 mg; Wapń: 1085.49 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 2024-10-13Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                        |
| Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), 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 ,<br>II Śniadanie:<br>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 ,<br>Podwieczorek:<br>Ciasto marchewkowe niskoC 80g , | herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), pomidor 50g , wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ONS (MLEKO, SOJA),        |
| Wartości odżywcze: Energia: 3644.28 kcal; Energia: 11252.67 kJ; Białko ogółem: 160.93 g; białko zwierzęce: 73.84 g; białko roślinne: 77.89 g; Tłuszcz: 93.11 g; Węglowodany ogółem: 641.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.77 g; Sód: 3871.61 mg; Potas: 4751.30 mg; Wapń: 1230.11 mg; Fosfor: 1850.50 mg; Błonnik pokarmowy: 35.86 g; suma cukrów prostych: 103.95 g; Woda: 1675.12 g; Popiół: 22.53 g;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                        |
| niedziela 2024-10-13Dieta: PODSTAWOWA CHOR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                        |
| Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA, ŁUBIN), sałata liść 5g , papryka czerwona 50g , DESER RYŻOWO-OWOCOWY TUBKA LUBELLA 100G ,<br>II Śniadanie:<br>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), Surówka colesław 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), MUS OWOCOWY 1 szt kubek ,<br>Podwieczorek:<br>Ciasto marchewkowe niskoC 80g ,                               | herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), ogórek kiszony 50g , pasztet drobiowy 1 szt , ONS (MLEKO, SOJA),                            |
| Wartości odżywcze: Energia: 3843.51 kcal; Energia: 12020.53 kJ; Białko ogółem: 153.14 g; białko zwierzęce: 69.57 g; białko roślinne: 75.77 g; Tłuszcz: 123.43 g; Węglowodany ogółem: 622.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.91 g; Sód: 4821.02 mg; Potas: 4704.77 mg; Wapń: 1274.38 mg; Fosfor: 1823.00 mg; Błonnik pokarmowy: 36.92 g; suma cukrów prostych: 105.63 g; Woda: 1558.92 g; Popiół: 24.82 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                        |
| niedziela 2024-10-13Dieta: 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 ,<br>II Śniadanie:<br>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 ,<br>Podwieczorek:<br>Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (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: 2269.04 kcal; Energia: 8078.14 kJ; Białko ogółem: 108.46 g; białko zwierzęce: 68.81 g; białko roślinne: 30.45 g; Tłuszcz: 74.51 g; Węglowodany ogółem: 315.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.27 g; Sód: 2530.13 mg; Potas: 3822.97 mg; Wapń: 563.97 mg; Fosfor: 1555.96 mg; Błonnik pokarmowy: 28.34 g; suma cukrów prostych: 70.58 g; Woda: 1120.86 g; Popiół: 17.16 g;     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                        |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHORZÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                           |
| poniedziałek 2024-10-14      Dieta: DDM CHOR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                    |
| zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml ( <b>MLEKO</b> ), pieczywo razowe 20g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA</b> ), masło 1szt-15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), sałata liść 5g, pomidor 45g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G ( <b>MLEKO</b> ),<br>II Śniadanie:<br>pomarańcza 150g,                          | kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa koperkowa z ziemniakami 300ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), ziemniaki 130g, pulpet w sosie pietruszkowym 90g/80ml ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO</b> ), marchewka gotowana 100g ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), HERBATNIK 1 szt. 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ.</b> ),<br>Podwieczorek:<br>wafelek 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM</b> ), | herbata z cukrem 250ml, pieczywo mieszane 70g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 1szt-15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 50g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3597.22 kcal; Energia: 11042.81 kJ; Białko ogółem: 140.42 g; białko zwierzęce: 56.56 g; białko roślinne: 67.16 g; Tłuszcz: 95.79 g; Węglowodany ogółem: 608.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.21 g; Sód: 3067.03 mg; Potas: 4059.61 mg; Wapń: 1280.76 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 2024-10-14      Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                    |
| zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml ( <b>MLEKO</b> ), pieczywo mieszane 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA</b> ), masło 1szt-15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), sałata liść 5g, pomidor 45g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G ( <b>MLEKO</b> ),<br>II Śniadanie:<br>pomarańcza 150g,                                                            | zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 250g, pulpet w sosie pietruszkowym 110g/80ml ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO</b> ), Marchewka gotowana 150g ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), HERBATNIK 1 szt. 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ.</b> ),<br>Podwieczorek:<br>wafelek 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM</b> ),           | herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 1szt-15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 50g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 4128.93 kcal; Energia: 13492.40 kJ; Białko ogółem: 166.54 g; białko zwierzęce: 67.37 g; białko roślinne: 79.67 g; Tłuszcz: 110.30 g; Węglowodany ogółem: 723.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.92 g; Sód: 3724.05 mg; Potas: 5815.96 mg; Wapń: 1422.95 mg; Fosfor: 2013.18 mg; Błonnik pokarmowy: 41.44 g; suma cukrów prostych: 64.60 g; Woda: 1767.63 g; Popiół: 24.94 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                    |
| poniedziałek 2024-10-14      Dieta: PODSTAWOWA CHOR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                    |
| zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml ( <b>MLEKO</b> ), pieczywo mieszane 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA</b> ), masło 1szt-15g ( <b>MLEKO</b> ), serek fromage 60g ( <b>MLEKO</b> ), sałata liść 5g, pomidor 45g, KABANOSY TARCZYŃSKI 1 SZT ( <b>MLEKO, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ),<br>II Śniadanie:<br>pomarańcza 150g,                                                        | kompot 250ml ( <b>S02</b> ), Zupa z soczewicą 350ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), Kotlet mielony 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), HERBATNIK 1 szt. 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ.</b> ), ziemniaki 250g, Surówka z marchewki i jabłka 150g,<br>Podwieczorek:<br>wafelek 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, SEZAM</b> ),                                                    | herbata z cukrem 250ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 1szt-15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 30g, papryka czerwona 50g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ), ser żółty 20g ( <b>MLEKO</b> ),         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 4566.94 kcal; Energia: 12956.48 kJ; Białko ogółem: 177.04 g; białko zwierzęce: 82.55 g; białko roślinne: 83.73 g; Tłuszcz: 147.48 g; Węglowodany ogółem: 749.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.78 g; Sód: 3501.86 mg; Potas: 5984.61 mg; Wapń: 1648.09 mg; Fosfor: 2206.78 mg; Błonnik pokarmowy: 42.23 g; suma cukrów prostych: 65.86 g; Woda: 1754.04 g; Popiół: 23.39 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                    |
| poniedziałek 2024-10-14      Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                    |
| kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina drobiowa 50g, pomidor 70g, SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G ( <b>MLEKO</b> ),<br>II Śniadanie:<br>pomarańcza 150g,                                                                                                                                            | zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 130g, pulpet w sosie pietruszkowym 110g/80ml ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO</b> ), marchewka gotowana 120g ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), mus owocowy 1 szt tubka,<br>Podwieczorek:<br>Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),                                                                                                         | herbata bez cukru 250ml, pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), papryka czerwona 50g, ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> 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;    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                    |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHORZÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                       |
| wtorek 2024-10-15Dieta: 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 30g (MLEKO), jogurt owocowy 1 szt (MLEKO),<br>II Śniadanie:<br>Banan 1 szt. ,                                                                                                                                                  | kompot 250ml (S02), zupa z jarmużem (ryż) 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), jogurt Piątnica 100g (MLEKO), sos pomidorowy 100ml (PSZENICA, SELER), szynka wp gotowana 70g , ziemniaki 130g , Brokuły na parze 100g ,<br>Podwieczorek:<br>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: 3227.77 kcal; Energia: 8290.53 kJ; Białko ogółem: 124.10 g; białko zwierzęce: 40.84 g; białko roślinne: 62.67 g; Tłuszcz: 71.03 g; Węglowodany ogółem: 585.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.84 g; Sód: 2231.02 mg; Potas: 3993.34 mg; Wapń: 1328.70 mg; Fosfor: 1248.19 mg; Błonnik pokarmowy: 36.97 g; suma cukrów prostych: 90.64 g; Woda: 1043.70 g; Popiół: 15.95 g;   |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                |
| wtorek 2024-10-15Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                |
| Kakao 250ml (MLEKO), Pieczywo mieszane 60g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Rogal maślany 1szt. (80g) (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), masło 1szt-15g (MLEKO), twaróg 30g (MLEKO), SKYR OWOCOWY 1 SZT (MLEKO), Dżem 25g ,<br>II Śniadanie:<br>Banan 1 szt. ,                                                                                                                                                  | kompot 250ml (S02), zupa z jarmużem (ryż) 350ml (PSZENICA, SELER, SOJA), jogurt Piątnica 100g (MLEKO), sos pomidorowy 100ml (PSZENICA, SELER), szynka wp gotowana 100g , ziemniaki 250g , Brokuły na parze 150g ,<br>Podwieczorek:<br>Biszkopty Mamutki 20g (GLUTEN, JAJA),           | herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),                                              |
| Wartości odżywcze: Energia: 3540.30 kcal; Energia: 9115.93 kJ; Białko ogółem: 144.66 g; białko zwierzęce: 47.01 g; białko roślinne: 67.46 g; Tłuszcz: 90.69 g; Węglowodany ogółem: 632.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.56 g; Sód: 2177.35 mg; Potas: 4826.47 mg; Wapń: 1262.65 mg; Fosfor: 1402.88 mg; Błonnik pokarmowy: 42.52 g; suma cukrów prostych: 85.29 g; Woda: 1389.96 g; Popiół: 17.45 g;   |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                |
| wtorek 2024-10-15Dieta: 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 30g (MLEKO), NUTELLA 1 SZT (MLEKO, ORZECHY , SOJA),<br>II Śniadanie:<br>Banan 1 szt. ,                                                                                                        | kompot 250ml (S02), zupa z jarmużem (ryż) 350ml (PSZENICA, SELER, SOJA), jogurt Piątnica 100g (MLEKO), kotlet schabowy 100g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), mizeria 150g , ziemniaki 250g ,<br>Podwieczorek:<br>Biszkopty Mamutki 20g (GLUTEN, JAJA),                                  | herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), ser żółty 30g (MLEKO), papryka czerwona 50g , wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), ONS (MLEKO, SOJA),              |
| Wartości odżywcze: Energia: 4414.09 kcal; Energia: 10859.21 kJ; Białko ogółem: 146.13 g; białko zwierzęce: 53.87 g; białko roślinne: 66.60 g; Tłuszcz: 136.08 g; Węglowodany ogółem: 736.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.33 g; Sód: 2329.06 mg; Potas: 4311.45 mg; Wapń: 1506.76 mg; Fosfor: 1572.76 mg; Błonnik pokarmowy: 41.31 g; suma cukrów prostych: 70.52 g; Woda: 1340.99 g; Popiół: 17.70 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                |
| wtorek 2024-10-15Dieta: 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),<br>II Śniadanie:<br>Banan 1 szt. ,                                                                                                                                                                                                 | kompot 250ml (S02), ziemniaki 130g , zupa z jarmużem (ryż) 350ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO), szynka wp gotowana 100g , mizeria 120g ,<br>Podwieczorek:<br>owoc 150g ,                                                                             | herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina drobiowa 20g (SELER, GORCZYCA), papryka czerwona 70g , serek śmietankowy z ziołami 30g (MLEKO, ŚMIETANKA), ONS (MLEKO, SOJA), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2347.37 kcal; Energia: 8297.04 kJ; Białko ogółem: 102.37 g; białko zwierzęce: 51.28 g; białko roślinne: 29.49 g; Tłuszcz: 85.70 g; Węglowodany ogółem: 318.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.72 g; Sód: 2118.24 mg; Potas: 3671.89 mg; Wapń: 582.79 mg; Fosfor: 1324.07 mg; Błonnik pokarmowy: 28.84 g; suma cukrów prostych: 37.01 g; Woda: 1049.99 g; Popiół: 14.61 g;    |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHORZÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                 |
| środa 2024-10-16Dieta: 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 , SOK NFC kubek 200ML ,<br>II Śniadanie:<br>śliwki 120-150g ,                                                                            | kompot 250ml (S02), zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), MUS OWOCOWY 1 szt tubka , makaron z serem białym i masłem 250g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA),<br>Podwieczorek:<br>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: 3040.46 kcal; Energia: 8681.45 kJ; Białko ogółem: 122.24 g; białko zwierzęce: 45.54 g; białko roślinne: 66.80 g; Tłuszcz: 57.64 g; Węglowodany ogółem: 568.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.71 g; Sód: 2564.27 mg; Potas: 2678.81 mg; Wapń: 1281.87 mg; Fosfor: 1168.92 mg; Błonnik pokarmowy: 24.49 g; suma cukrów prostych: 76.91 g; Woda: 1048.73 g; Popiół: 13.19 g;    |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                          |
| środa 2024-10-16Dieta: 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 , SOK NFC kubek 200ML ,<br>II Śniadanie:<br>śliwki 120-150g ,                                                                                                              | zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), MUS OWOCOWY 1 szt tubka , makaron z serem białym i masłem 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA),<br>Podwieczorek:<br>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: 3504.93 kcal; Energia: 10956.45 kJ; Białko ogółem: 145.46 g; białko zwierzęce: 56.37 g; białko roślinne: 76.39 g; Tłuszcz: 75.72 g; Węglowodany ogółem: 657.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.13 g; Sód: 3186.53 mg; Potas: 3662.11 mg; Wapń: 1471.48 mg; Fosfor: 1664.18 mg; Błonnik pokarmowy: 30.50 g; suma cukrów prostych: 84.99 g; Woda: 1517.55 g; Popiół: 19.86 g;   |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                          |
| środa 2024-10-16Dieta: 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 , PASTA RYBNA LISNER 80G (MLEKO, GLUTEN, SKORUPIAKI, SOJA),<br>II Śniadanie:<br>śliwki 120-150g ,                                                                                                | kompot 250ml (S02), zupa fasolowa 350ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES), MUS OWOCOWY 1 szt tubka , naleśniki z serem i dżemem 350g (2 szt) (MLEKO, GLUTEN, S02),<br>Podwieczorek:<br>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: 4061.41 kcal; Energia: 11316.92 kJ; Białko ogółem: 154.78 g; białko zwierzęce: 56.89 g; białko roślinne: 82.39 g; Tłuszcz: 126.25 g; Węglowodany ogółem: 682.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.74 g; Sód: 5255.77 mg; Potas: 4155.06 mg; Wapń: 1646.64 mg; Fosfor: 1939.31 mg; Błonnik pokarmowy: 40.06 g; suma cukrów prostych: 125.08 g; Woda: 1549.87 g; Popiół: 21.49 g; |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                          |
| środa 2024-10-16Dieta: 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 , OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN),<br>II Śniadanie:<br>śliwki 120-150g ,                                                                                                                                                              | zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (PSZENICA, SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), mus owocowy 1 szt tubka , makaron z serem białym 250g (MLEKO, GLUTEN, JAJA),<br>Podwieczorek:<br>Jogurt naturalny 1 szt.(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: 2266.83 kcal; Energia: 8159.49 kJ; Białko ogółem: 94.24 g; białko zwierzęce: 46.17 g; białko roślinne: 35.08 g; Tłuszcz: 58.04 g; Węglowodany ogółem: 364.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.15 g; Sód: 1923.97 mg; Potas: 3207.47 mg; Wapń: 599.99 mg; Fosfor: 1368.84 mg; Błonnik pokarmowy: 27.04 g; suma cukrów prostych: 75.77 g; Woda: 950.59 g; Popiół: 14.42 g;       |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                          |



Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHORZÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                       |
| czwartek 2024-10-17Dieta: DDM CHOR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |
| zupa mleczna z makaronem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), pieczywo razowe 20g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g , OWSIANKA W TUBCE LUBELLA 100G (MLEKO, GLUTEN),<br>II Śniadanie:<br>Jabłko 150g ,                                                                                                | kompot 250ml (S02), Barszcz czerwony z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 130g , jogurt Piątnica 100g (MLEKO), Schab duszony w ziołach 100g , Brokuły na parze 100g , sos koperkowy 100ml (PSZENICA, SELER),<br>Podwieczorek:<br>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: 3119.41 kcal; Energia: 8649.07 kJ; Białko ogółem: 143.87 g; białko zwierzęce: 61.83 g; białko roślinne: 69.04 g; Tłuszcz: 68.61 g; Węglowodany ogółem: 542.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.88 g; Sód: 2781.44 mg; Potas: 3908.76 mg; Wapń: 1259.24 mg; Fosfor: 1446.48 mg; Błonnik pokarmowy: 29.52 g; suma cukrów prostych: 71.73 g; Woda: 1225.43 g; Popiół: 17.55 g;   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |
| czwartek 2024-10-17Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |
| zupa mleczna z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), pieczywo mieszane 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g , SEREK KANAPKOWY HOCHLAND 30G (MLEKO),<br>II Śniadanie:<br>Jabłko 150g ,                                                                                                                        | Barszcz czerwony z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , Jogurt owocowy Mlepol 1 szt. (MLEKO), Schab duszony w ziołach 100g , Brokuły na parze 150g , sos koperkowy 100ml (PSZENICA, SELER),<br>Podwieczorek:<br>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: 3784.14 kcal; Energia: 11781.96 kJ; Białko ogółem: 176.84 g; białko zwierzęce: 82.35 g; białko roślinne: 83.49 g; Tłuszcz: 96.61 g; Węglowodany ogółem: 652.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.46 g; Sód: 3467.70 mg; Potas: 5355.42 mg; Wapń: 1593.08 mg; Fosfor: 2083.74 mg; Błonnik pokarmowy: 39.05 g; suma cukrów prostych: 83.13 g; Woda: 1867.15 g; Popiół: 23.81 g;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |
| czwartek 2024-10-17Dieta: PODSTAWOWA CHOR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |
| zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), pieczywo razowe 80g (PSZENICA, ŻYTO), bułka 50g (PSZENICA), masło 1szt-15g (MLEKO), ser żółty 30g (MLEKO), pomidor 50g , NUTELLA 1 SZT (MLEKO, ORZECHY, SOJA), wędlina 20g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA),<br>II Śniadanie:<br>Jabłko 150g ,                                                                                                 | kompot 250ml (S02), Barszcz czerwony z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Gulasz z szynki wiprzowy 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), jogurt Piątnica 100g (MLEKO), Kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN), surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą 150g (SELER),<br>Podwieczorek:<br>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: 4235.96 kcal; Energia: 11593.34 kJ; Białko ogółem: 153.20 g; białko zwierzęce: 58.28 g; białko roślinne: 80.25 g; Tłuszcz: 133.47 g; Węglowodany ogółem: 698.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.23 g; Sód: 4220.19 mg; Potas: 3698.88 mg; Wapń: 1761.22 mg; Fosfor: 1928.76 mg; Błonnik pokarmowy: 41.93 g; suma cukrów prostych: 86.41 g; Woda: 1409.19 g; Popiół: 22.58 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |
| czwartek 2024-10-17Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |
| herbata bez cukru 250ml , Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g , NUTELLA 1 SZT (MLEKO, ORZECHY, SOJA),<br>II Śniadanie:<br>Jabłko 150g ,                                                                                                                                                                              | kompot 250ml (S02), ziemniaki 250g , Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO), Barszcz czerwony z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), Schab duszony w ziołach 100g , Brokuły na parze 120g ,<br>Podwieczorek:<br>Jogurt naturalny 1 szt.(150g) (MLEKO),                                                                                                      | wędlina drobiowa 20g (SELER, GORCZYCA), ogórek zielony 70g , herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), serek kanapkowy 30g (MLEKO), ONS (MLEKO, SOJA),          |
| Wartości odżywcze: Energia: 2744.88 kcal; Energia: 7626.18 kJ; Białko ogółem: 114.33 g; białko zwierzęce: 63.93 g; białko roślinne: 33.10 g; Tłuszcz: 96.01 g; Węglowodany ogółem: 377.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.33 g; Sód: 2100.68 mg; Potas: 4590.92 mg; Wapń: 770.13 mg; Fosfor: 1612.82 mg; Błonnik pokarmowy: 30.25 g; suma cukrów prostych: 55.84 g; Woda: 1243.82 g; Popiół: 17.75 g;    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |



Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHORZÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                               |
| piątek 2024-10-18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                        |
| 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),<br>II Śniadanie:<br>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, ŁUBIN), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml ,<br>Podwieczorek:<br>Jogurt pitny "Iaciato" 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),                                                             | herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g (PSZENICA, ŻYTO), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g , ONS (MLEKO, SOJA),                          |
| Wartości odżywcze: Energia: 3092.46 kcal; Energia: 9369.31 kJ; Białko ogółem: 137.45 g; białko zwierzęce: 60.37 g; białko roślinne: 59.48 g; Tłuszcz: 56.33 g; Węglowodany ogółem: 568.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.05 g; Sód: 2368.76 mg; Potas: 3784.79 mg; Wapń: 1424.56 mg; Fosfor: 1387.06 mg; Błonnik pokarmowy: 24.47 g; suma cukrów prostych: 81.83 g; Woda: 1137.41 g; Popiół: 17.20 g;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                        |
| piątek 2024-10-18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                        |
| 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),<br>II Śniadanie:<br>Kiwi 150g ,                                                                                                                                     | zupa makaronowa 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), kompot 250ml (S02), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 150g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY), ziemniaki 250g , HERBATNIK 1 szt 16g (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml ,<br>Podwieczorek:<br>Jogurt pitny "Iaciato" 1 szt. (MLEKO, GLUTEN),                                                    | 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: 3523.10 kcal; Energia: 11065.90 kJ; Białko ogółem: 149.21 g; białko zwierzęce: 61.40 g; białko roślinne: 70.21 g; Tłuszcz: 71.02 g; Węglowodany ogółem: 664.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.47 g; Sód: 2897.17 mg; Potas: 4708.14 mg; Wapń: 1488.18 mg; Fosfor: 1640.67 mg; Błonnik pokarmowy: 32.28 g; suma cukrów prostych: 70.83 g; Woda: 1539.55 g; Popiół: 20.74 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                        |
| piątek 2024-10-18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                        |
| 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),<br>II Śniadanie:<br>Kiwi 150g ,                                                                                                  | kompot 250ml (S02), zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), ryba smażona 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 100g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), ziemniaki 250g , surówka z kapusty kiszonej 100g , HERBATNIK 1 szt 16g (GLUTEN, ORZECHY, ORZECHY AR, LAKTOZA),<br>Podwieczorek:<br>Jogurt pitny "Iaciato" 1 szt. (MLEKO, GLUTEN), | herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 1szt-15g (MLEKO), wędlina 30g , papryka czerwona 50g , ONS (MLEKO, SOJA), ser żółty 20g (MLEKO),              |
| Wartości odżywcze: Energia: 3751.85 kcal; Energia: 11592.20 kJ; Białko ogółem: 136.58 g; białko zwierzęce: 51.00 g; białko roślinne: 68.93 g; Tłuszcz: 91.35 g; Węglowodany ogółem: 685.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.07 g; Sód: 2685.09 mg; Potas: 4609.08 mg; Wapń: 1566.65 mg; Fosfor: 1555.04 mg; Błonnik pokarmowy: 36.02 g; suma cukrów prostych: 68.06 g; Woda: 1485.65 g; Popiół: 20.02 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                        |
| piątek 2024-10-18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                        |
| 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),<br>II Śniadanie:<br>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, ŁUBIN), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml ,<br>Podwieczorek:<br>owoc 150g ,                                                                                                                                          | herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 10g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 70g , ONS (MLEKO, SOJA), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2030.99 kcal; Energia: 7270.08 kJ; Białko ogółem: 107.09 g; białko zwierzęce: 68.38 g; białko roślinne: 27.71 g; Tłuszcz: 59.56 g; Węglowodany ogółem: 294.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.21 g; Sód: 1964.53 mg; Potas: 2964.66 mg; Wapń: 420.07 mg; Fosfor: 1222.95 mg; Błonnik pokarmowy: 30.34 g; suma cukrów prostych: 45.90 g; Woda: 953.31 g; Popiół: 14.19 g;    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                        |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHORZÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                  |
| sobota 2024-10-19 Dieta: DDM CHOR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| zupa mleczna z kaszą manną 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA</b> ), pieczywo razowe 20g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka 50g**L ( <b>PSZENICA</b> ), masło 1szt-15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), pomidor 50g, CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT ,<br>II Śniadanie:<br>melon 150g ,                                                       | kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa jarzynowa 350ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), jogurt Płatnica 100g ( <b>MLEKO</b> ), Bukiet jarzyn na parze 100g ( <b>SELER</b> ), Potrawka z indyka 90g/80ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 130g ,<br>Podwieczorek:<br>Herbatniki 1 szt ,                                      | herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 1szt-15g ( <b>MLEKO</b> ), pasta z białek 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), pomidor 50g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3467.53 kcal; Energia: 10674.77 kJ; Białko ogółem: 126.16 g; białko zwierzęce: 47.51 g; białko roślinne: 67.05 g; Tłuszcz: 77.90 g; Węglowodany ogółem: 623.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.09 g; Sód: 2801.64 mg; Potas: 4006.47 mg; Wapń: 1231.34 mg; Fosfor: 1372.84 mg; Błonnik pokarmowy: 41.53 g; suma cukrów prostych: 70.68 g; Woda: 1150.17 g; Popiół: 16.30 g;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| sobota 2024-10-19 Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA</b> ), pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g**L ( <b>PSZENICA</b> ), masło 1szt-15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 50g , CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT ,<br>II Śniadanie:<br>melon 150g ,                                                                                          | zupa dyniowa 350ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), jogurt Płatnica 100g ( <b>MLEKO</b> ), Potrawka z indyka 110g/80ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Bukiet jarzyn na parze 150g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), ziemniaki 250g ,<br>Podwieczorek:<br>Herbatniki 1 szt ,                      | herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 1szt-15g ( <b>MLEKO</b> ), pasta z białek 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), pomidor 50g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3737.94 kcal; Energia: 11976.69 kJ; Białko ogółem: 149.44 g; białko zwierzęce: 61.97 g; białko roślinne: 74.47 g; Tłuszcz: 86.22 g; Węglowodany ogółem: 677.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.71 g; Sód: 3430.35 mg; Potas: 4738.21 mg; Wapń: 1430.68 mg; Fosfor: 1859.73 mg; Błonnik pokarmowy: 50.32 g; suma cukrów prostych: 80.41 g; Woda: 1535.67 g; Popiół: 21.56 g;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| sobota 2024-10-19 Dieta: PODSTAWOWA CHOR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA</b> ), pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g**L ( <b>PSZENICA</b> ), masło 1szt-15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ogórek zielony 50g , CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT ,<br>II Śniadanie:<br>melon 150g ,                                                                                   | kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa dyniowa 350ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), jogurt Płatnica 100g ( <b>MLEKO</b> ), Marchewka gotowana 100g ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), Bukiet jarzyn na parze 100g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), stek z indyka 100g ( <b>SELER</b> ), ryż 250g ,<br>Podwieczorek:<br>Herbatniki 1 szt , | herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 1szt-15g ( <b>MLEKO</b> ), pasta jajeczna 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), pomidor 50g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 4095.37 kcal; Energia: 13694.53 kJ; Białko ogółem: 152.23 g; białko zwierzęce: 61.71 g; białko roślinne: 77.52 g; Tłuszcz: 104.88 g; Węglowodany ogółem: 724.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.20 g; Sód: 4126.05 mg; Potas: 3771.98 mg; Wapń: 1466.86 mg; Fosfor: 1884.06 mg; Błonnik pokarmowy: 52.44 g; suma cukrów prostych: 81.90 g; Woda: 1419.92 g; Popiół: 21.87 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| sobota 2024-10-19 Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| herbata bez cukru 250ml , Bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina drobiowa 40g , ogórek zielony 70g , mus owocowy 1 szt tubka ,<br>II Śniadanie:<br>melon 150g ,                                                                                                                                                                                                      | zupa dyniowa 350ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ), Bukiet jarzyn na parze 150g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), ryż 200g , potrawka z indyka 80g/80ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ),<br>Podwieczorek:<br>Herbatniki 1 szt ,                    | herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta z białek 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), pomidor 70g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2418.31 kcal; Energia: 9208.66 kJ; Białko ogółem: 89.34 g; białko zwierzęce: 44.45 g; białko roślinne: 35.29 g; Tłuszcz: 80.74 g; Węglowodany ogółem: 360.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.60 g; Sód: 2508.79 mg; Potas: 2736.83 mg; Wapń: 505.73 mg; Fosfor: 1354.26 mg; Błonnik pokarmowy: 29.55 g; suma cukrów prostych: 79.39 g; Woda: 849.37 g; Popiół: 13.96 g;      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHORZÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                   |
| niedziela 2024-10-20      Dieta: DDM CHOR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                            |
| Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 200ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pieczywo razowe 20g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA</b> ), masło 1szt-15g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 50g , Pasta twarogowa z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), DESER RYŻOWO-OWOCOWY TUBKA LUBELLA 100G<br><br><b>II Śniadanie:</b><br>Arbuz 150g ,                                                              | kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa rosół z makaronem 300ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 130g , udko gotowane 150g ( <b>SELER</b> ), marchew DUO 100g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , mus owocowy 1 szt tubka ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Ciasto marchewkowe niskoC 80g ,                          | wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), herbata z cukrem 250ml , pieczywo mieszane 70g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 1szt-15g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 50g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3100.25 kcal; Energia: 9264.89 kJ; Białko ogółem: 134.63 g; białko zwierzęce: 61.73 g; białko roślinne: 63.30 g; Tłuszcz: 69.35 g; Węglowodany ogółem: 545.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.43 g; Sód: 2787.43 mg; Potas: 3305.06 mg; Wapń: 1079.05 mg; Fosfor: 1345.54 mg; Błonnik pokarmowy: 25.06 g; suma cukrów prostych: 93.44 g; Woda: 1087.42 g; Popiół: 14.53 g;    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                            |
| niedziela 2024-10-20      Dieta: LEKKOSTRAWNA CHOR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                            |
| Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pieczywo mieszane 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA</b> ), masło 1szt-15g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 50g , pasta twarogowa z koperkiem 60g ( <b>MLEKO</b> ), DESER RYŻOWO-OWOCOWY TUBKA LUBELLA 100G<br><br><b>II Śniadanie:</b><br>Arbuz 150g ,                                                                             | zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 250g , Udko gotowane 1 szt (250g) , marchew DUO 150g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , MUS OWOCOWY 1 szt kubek ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Ciasto marchewkowe niskoC 80g ,                                  | herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 1szt-15g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 50g , wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3691.33 kcal; Energia: 11449.74 kJ; Białko ogółem: 167.73 g; białko zwierzęce: 83.89 g; białko roślinne: 74.64 g; Tłuszcz: 95.61 g; Węglowodany ogółem: 638.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.26 g; Sód: 3505.44 mg; Potas: 4880.22 mg; Wapń: 1223.98 mg; Fosfor: 1946.91 mg; Błonnik pokarmowy: 34.39 g; suma cukrów prostych: 104.88 g; Woda: 1683.41 g; Popiół: 21.25 g;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                            |
| niedziela 2024-10-20      Dieta: PODSTAWOWA CHOR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                            |
| Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pieczywo razowe 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), bułka 50g ( <b>PSZENICA</b> ), masło 1szt-15g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA, ŁUBIN</b> ), sałata liść 5g , papryka czerwona 50g , DESER RYŻOWO-OWOCOWY TUBKA LUBELLA 100G<br><br><b>II Śniadanie:</b><br>Arbuz 150g ,       | kompot 250ml ( <b>S02</b> ), zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g , udko pieczone 1sz(250g) ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Surówka colesław 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ), MUS OWOCOWY 1 szt kubek ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Ciasto marchewkowe niskoC 80g , | herbata z cukrem 250ml , Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 1szt-15g ( <b>MLEKO</b> ), ogórek kiszony 50g , pasztet drobiowy 1 szt , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ),                                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 4001.51 kcal; Energia: 12683.53 kJ; Białko ogółem: 169.94 g; białko zwierzęce: 86.37 g; białko roślinne: 75.77 g; Tłuszcz: 133.63 g; Węglowodany ogółem: 622.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.79 g; Sód: 4906.02 mg; Potas: 5004.77 mg; Wapń: 1283.38 mg; Fosfor: 2019.00 mg; Błonnik pokarmowy: 36.92 g; suma cukrów prostych: 105.63 g; Woda: 1630.92 g; Popiół: 25.82 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                            |
| niedziela 2024-10-20      Dieta: UBOGOENERGETYCZNA CHOR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                            |
| herbata bez cukru 250ml , Bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina drobiowa 40g , ogórek zielony 70g , DESER RYŻOWO-OWOCOWY TUBKA LUBELLA 100G ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Arbuz 150g ,                                                                                                                                                                                | zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml ( <b>S02</b> ), ziemniaki 130g , udko gotowane 150g ( <b>SELER</b> ), marchew DUO 150g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), MUS OWOCOWY 1 szt kubek ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),                                            | herbata bez cukru 250ml , pieczywo razowe 100g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), papryka czerwona 70g , ONS ( <b>MLEKO, SOJA</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2158.85 kcal; Energia: 7615.35 kJ; Białko ogółem: 98.49 g; białko zwierzęce: 62.06 g; białko roślinne: 27.24 g; Tłuszcz: 66.81 g; Węglowodany ogółem: 313.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.88 g; Sód: 2079.06 mg; Potas: 3657.47 mg; Wapń: 549.24 mg; Fosfor: 1457.63 mg; Błonnik pokarmowy: 26.91 g; suma cukrów prostych: 71.52 g; Woda: 1058.92 g; Popiół: 14.89 g;      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                            |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHORZÓW          |                       |                          |
|---------------------------|-----------------------|--------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |

## Dietetyk

22  
 23  
 24  
 25  
 26  
 27  
 28  
 29  
 30  
 31  
 32  
 33  
 34  
 35  
 36  
 37  
 38  
 39  
 40  
 41  
 42  
 43  
 44  
 45  
 46  
 47  
 48  
 49  
 50  
 51  
 52  
 53  
 54  
 55  
 56  
 57  
 58  
 59  
 60  
 61  
 62  
 63  
 64  
 65  
 66  
 67  
 68  
 69  
 70  
 71  
 72  
 73  
 74  
 75  
 76  
 77  
 78  
 79  
 80  
 81  
 82  
 83  
 84  
 85  
 86  
 87  
 88  
 89  
 90  
 91  
 92  
 93  
 94  
 95  
 96  
 97  
 98  
 99  
 100  
 101  
 102  
 103  
 104  
 105  
 106  
 107  
 108  
 109  
 110  
 111  
 112  
 113  
 114  
 115  
 116  
 117  
 118  
 119  
 120  
 121  
 122  
 123  
 124  
 125  
 126  
 127  
 128  
 129  
 130  
 131  
 132  
 133  
 134  
 135  
 136  
 137  
 138  
 139  
 140  
 141  
 142  
 143  
 144  
 145  
 146  
 147  
 148  
 149  
 150  
 151  
 152  
 153  
 154  
 155  
 156  
 157  
 158  
 159  
 160  
 161  
 162  
 163  
 164  
 165  
 166  
 167  
 168  
 169  
 170  
 171  
 172  
 173  
 174  
 175  
 176  
 177  
 178  
 179  
 180  
 181  
 182  
 183  
 184  
 185  
 186  
 187  
 188  
 189  
 190  
 191  
 192  
 193  
 194  
 195  
 196  
 197  
 198  
 199  
 200  
 201  
 202  
 203  
 204  
 205  
 206  
 207  
 208  
 209  
 210  
 211  
 212  
 213  
 214  
 215  
 216  
 217  
 218  
 219  
 220  
 221  
 222  
 223  
 224  
 225  
 226  
 227  
 228  
 229  
 230  
 231  
 232  
 233  
 234  
 235  
 236  
 237  
 238  
 239  
 240  
 241  
 242  
 243  
 244  
 245  
 246  
 247  
 248  
 249  
 250  
 251  
 252  
 253  
 254  
 255  
 256  
 257  
 258  
 259  
 260  
 261  
 262  
 263  
 264  
 265  
 266  
 267  
 268  
 269  
 270  
 271  
 272  
 273  
 274  
 275  
 276  
 277  
 278  
 279  
 280  
 281  
 282  
 283  
 284  
 285  
 286  
 287  
 288  
 289  
 290  
 291  
 292  
 293  
 294  
 295  
 296  
 297  
 298  
 299  
 300  
 301  
 302  
 303  
 304  
 305  
 306  
 307  
 308  
 309  
 310  
 311  
 312  
 313  
 314  
 315  
 316  
 317  
 318  
 319  
 320  
 321  
 322  
 323  
 324  
 325  
 326  
 327  
 328  
 329  
 330  
 331  
 332  
 333  
 334  
 335  
 336  
 337  
 338  
 339  
 340  
 341  
 342  
 343  
 344  
 345  
 346  
 347  
 348  
 349  
 350  
 351  
 352  
 353  
 354  
 355  
 356  
 357  
 358  
 359  
 360  
 361  
 362  
 363  
 364  
 365  
 366  
 367  
 368  
 369  
 370  
 371  
 372  
 373  
 374  
 375  
 376  
 377  
 378  
 379  
 380  
 381  
 382  
 383  
 384  
 385  
 386  
 387  
 388  
 389  
 390  
 391  
 392  
 393  
 394  
 395  
 396  
 397  
 398  
 399  
 400  
 401  
 402  
 403  
 404  
 405  
 406  
 407  
 408  
 409  
 410  
 411  
 412  
 413  
 414  
 415  
 416  
 417  
 418  
 419  
 420  
 421  
 422  
 423  
 424  
 425  
 426  
 427  
 428  
 429  
 430  
 431  
 432  
 433  
 434  
 435  
 436  
 437  
 438  
 439  
 440  
 441  
 442  
 443  
 444  
 445  
 446  
 447  
 448  
 449  
 450  
 451  
 452  
 453  
 454  
 455  
 456  
 457  
 458  
 459  
 460  
 461  
 462  
 463  
 464  
 465  
 466  
 467  
 468  
 469  
 470  
 471  
 472  
 473  
 474  
 475  
 476  
 477  
 478  
 479  
 480  
 481  
 482  
 483  
 484  
 485  
 486  
 487  
 488  
 489  
 490  
 491  
 492  
 493  
 494  
 495  
 496  
 497  
 498  
 499  
 500  
 501  
 502  
 503  
 504  
 505  
 506  
 507  
 508  
 509  
 510  
 511  
 512  
 513  
 514  
 515  
 516  
 517  
 518  
 519  
 520  
 521  
 522  
 523  
 524  
 525  
 526  
 527  
 528  
 529  
 530  
 531  
 532  
 533  
 534  
 535  
 536  
 537  
 538  
 539  
 540  
 541  
 542  
 5