

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-11-08 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Kakao na mleku 250 ml (<u>MLE</u>), Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Dżem 25 g 2 szt , Twarożek 60 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>),	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 75 g , Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml , Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 g (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Śliwka 150 g ,	Podwieczorek: Biskopity b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>),	
piątek 2024-11-08 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Kakao na mleku 250 ml (<u>MLE</u>), Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Dżem 25 g 2 szt , Twarożek 60 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 10 g , Pomidor 40 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jogurt + mus truskawka, banan 100g tubka 1 szt (<u>MLE</u>),	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniak z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>), Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml , Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 g (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Biskopity b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>),	
piątek 2024-11-08 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Kakao na mleku 200 ml (<u>MLE</u>), Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Dżem 25 g 2 szt , Twarożek 50 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 10 g , Pomidor 40 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Jogurt + mus truskawka, banan 100g tubka 1 szt (<u>MLE</u>),	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Ryba gotowana (Dorsz) 70 g (<u>RYB</u>), Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml , Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 40 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 g (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Biskopity b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>),	
piątek 2024-11-08 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna		
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Twarożek 60 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 75 g , Warzywa po grecku () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>), Pomidor 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 g (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Śliwka 150 g ,	Podwieczorek: Biskopity b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>),	

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-11-09 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Kielbaski śląskie z kurcząt 70 g , Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chipsy z jabłka 18g 1 szt ,	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kasza pęczak/sypko 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Potrawka drobiowa z warzywami * 110 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 150 g , Kompot z aronii* z/c 250 ml , Jogurt jagodowy 100g 1 g (<u>MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Sałata zielona 10 g , Pomidor 40 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>),
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g ,	Podwieczorek: Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt ,	
sobota 2024-11-09 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chipsy z jabłka 18g 1 szt ,	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jaglana na sypko 250 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 110 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot z aronii* z/c 250 ml , Jogurt jagodowy 100g 1 g (<u>MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Sałata zielona 10 g , Pomidor 40 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g ,	Podwieczorek: Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt ,	
sobota 2024-11-09 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Chipsy z jabłka 18g 1 szt ,	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jaglana na sypko 130 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g , Kompot z aronii* z/c 200 ml , Jogurt jagodowy 100g 1 g (<u>MLE</u>),	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Sałata zielona 10 g , Pomidor 40 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g ,	Podwieczorek: Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt ,	
sobota 2024-11-09 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna		
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Ogórek kiszony 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Mus-przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kasza pęczak/sypko 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Potrawka drobiowa z warzywami * 110 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 150 g , Kompot z aronii* b/c 250 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Sałata zielona 10 g , Pomidor 60 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>),
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g ,	Podwieczorek: Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt ,	

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-11-10 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Ser topiony trójkąt 17,5 g 2 szt (<u>MLE</u>), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 25 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinią 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Kapusta zasmażana () 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g, Sałata zielona 10 g, Pomidor 40 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	
niedziela 2024-11-10 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 25 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinią 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Pulpet drobiowy 110 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g, Sałata zielona 10 g, Pomidor 40 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	
niedziela 2024-11-10 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Kawa zbożowa na mleku z/c 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Twarożek z koperkiem 25 g (<u>MLE</u>), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 20 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinią 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos własny () 60 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml, Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>),	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 40 g, Sałata zielona 10 g, Pomidor 40 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	
niedziela 2024-11-10 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna		
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 25 g (<u>MLE</u>), Pomidor 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinią 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml, Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>),	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g, Sałata zielona 10 g, Pomidor 60 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	
------------------------------	---	--

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-11-11 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i ryby got. (miruna) z koperkiem 30 g (<u>RYB, MLE</u>), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Kabanosy drobiowe z wieprzowiną b/gł 50g 1 szt (<u>może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</u>),	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Jajko sadzone kl M 2 szt (<u>JAJ, MLE</u>), Marchewka z groszkiem oprószana*() 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Herbatniki 100g (1op) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, ORZ</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Sałata zielona 10 g, Pomidor 40 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 g (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3385.94 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 116.14 g; Kw. tł. nasy.: 51.36 g; Węglowodany ogółem: 473.87 g; W tym cukry: 130.02 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sól: 9.33 g; VVW: 44.1 Por; : 12.89 %; : 55.98 %; Ener. z T: 30.87 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4008.44 mg;

poniedziałek 2024-11-11 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Udziec z indyka b/s b/k 100 g, Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Herbatniki 100g (1op) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, ORZ</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Sałata zielona 10 g, Pomidor 40 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 g (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3141.06 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Tłuszcz: 84.35 g; Kw. tł. nasy.: 37.92 g; Węglowodany ogółem: 483.52 g; W tym cukry: 130.31 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 9.51 g; VVW: 45.29 Por; : 13.82 %; : 61.57 %; Ener. z T: 24.17 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4313.84 mg;

poniedziałek 2024-11-11 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g, Udziec z indyka b/s b/k 70 g, Sos koperkowy () 60 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Herbatniki 100g (1op) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, ORZ</u>),	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g, Sałata zielona 10 g, Pomidor 40 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 g (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2448.24 kcal; Białko ogółem: 83.47 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; Węglowodany ogółem: 351.35 g; W tym cukry: 119.94 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 5.91 g; VVW: 33.11 Por; : 13.64 %; : 57.41 %; Ener. z T: 27.8 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3075.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-11-11		Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna
Bulka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i ryby got. (miruna) z koperkiem 30 g (<u>RYB, MLE</u>), Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE</u>), Papryka świeża 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Marchewka z groszkiem oprószana*() 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Sałata zielona 10 g , Pomidor 60 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 g (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwłeczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2032.72 kcal; Białko ogółem: 77.88 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 279.5 g; W tym cukry: 70.94 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 6.75 g; WW: 24.66 Por; : 15.32 %; : 55 %; Ener. z T: 32.74 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 3114.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-11-12 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g , Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutella krem orzechowo kakaowy 15g 1 szt (<u>SOJ, MLE, ORZ</u>),	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos kurczakowo-szpinakowy* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml , Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Twarożek 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 g (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g ,	Podwieczorek: Biszkoty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2882.61 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 81.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 438.67 g; W tym cukry: 95.13 g; Błonnik pok.: 28.8 g; Sól: 6.61 g; WW: 41.14 Por; : 14.9 %; : 60.87 %; Ener. z T: 25.51 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 3692.28 mg;

wtorek 2024-11-12 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt (<u>MLE</u>),	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos kurczakowo-szpinakowy* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml , Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Twarożek 60 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 10 g , Pomidor 40 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 g (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g ,	Podwieczorek: Biszkoty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2932.86 kcal; Białko ogółem: 113.33 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 453.65 g; W tym cukry: 106.74 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 6.28 g; WW: 43.36 Por; : 15.46 %; : 61.87 %; Ener. z T: 23.19 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3246.09 mg;

wtorek 2024-11-12 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Kakao z mlekiem 200 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Jogurt + mus truskawka, banan 100g tubka 1 szt (<u>MLE</u>),	Solferino z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 130 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos kurczakowo-szpinakowy* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 200 ml , Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>),	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 10 g , Pomidor 40 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 g (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g ,	Podwieczorek: Biszkoty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2199.9 kcal; Białko ogółem: 81.43 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 318.01 g; W tym cukry: 90.78 g; Błonnik pok.: 16.37 g; Sól: 3.46 g; WW: 30.37 Por; : 14.81 %; : 57.82 %; Ener. z T: 27.72 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 2901.96 mg;

wtorek 2024-11-12 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna		
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g , Ogórek kiszony 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos kurczakowo-szpinakowy* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Twarożek 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 g (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g ,	Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2273.52 kcal; Białko ogółem: 112.13 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 310.34 g; W tym cukry: 72.45 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 6.39 g; WW: 27.5 Por; : 19.73 %; : 54.6 %; Ener. z T: 27.57 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3864.2 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-11-13 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Polędwica Sopočka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałata zielona 10 g, Pomidor 40 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Pasta z łososia ze szczypiorkiem 80g 1 g (<u>JAJ, RYB, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SKO, SOJ, MLE</u>),	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z aronii* z/c 250 ml, Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 g (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Śliwka 150 g,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3386.99 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz: 126.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 458.74 g; W tym cukry: 106.79 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 10.43 g; WW: 42.39 Por; : 13.37 %; : 54.18 %; Ener. z T: 33.58 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4529.09 mg;

środa 2024-11-13 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Polędwica Sopočka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałata zielona 10 g, Pomidor 40 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt,	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z aronii* z/c 250 ml, Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 25 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 g (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3027.7 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 79.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 480.69 g; W tym cukry: 119.33 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 8.91 g; WW: 44.82 Por; : 13.89 %; : 63.5 %; Ener. z T: 23.64 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4218.8 mg;

środa 2024-11-13 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Polędwica Sopočka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałata zielona 10 g, Pomidor 40 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt,	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g, Sos jarzynowy () 60 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane () 100 g, Kompot z aronii* z/c 200 ml, Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>),	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Serek a'la homogenizowany z ziołami 25 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 g (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2328.22 kcal; Białko ogółem: 80.52 g; Tłuszcz: 70.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 346.47 g; W tym cukry: 105.3 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 5.54 g; WW: 32.43 Por; : 13.83 %; : 59.53 %; Ener. z T: 27.32 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 2916.6 mg;

środa 2024-11-13 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Sałata zielona 10 g , Pomidor 60 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>),	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot z aronii* b/c 250 ml , Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>),	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>), Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE,</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 25 g , Papryka świeża 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 g (<u>SOJ, MLE,</u>),
II Śniadanie: Śliwka 150 g ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2061.48 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.2 g; Węglowodany ogółem: 295 g; W tym cukry: 81.45 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 6.49 g; WW: 26.32 Por; : 17.31 %; : 57.24 %; Ener. z T: 27.39 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 3931.99 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-11-14 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 60 g , Ogórek świeży 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutella krem orzechowo kakaowy 15g 1 szt (<u>SOJ, MLE, ORZ</u>),	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Ryż na sypko z kurkumą 250 g , Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 150 g , Surówka z marchwi i selera () drobno tarta 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 g (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Kiwi (g) 150 g ,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2706.72 kcal; Białko ogółem: 83.04 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 459.12 g; W tym cukry: 88.28 g; Błonnik pok.: 41.63 g; Sól: 6.67 g; WW: 41.99 Por; : 12.27 %; : 67.85 %; Ener. z T: 21.64 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3634.31 mg;

czwartek 2024-11-14 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 10 g , Pomidor 40 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko z kurkumą 250 g , Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 150 g , Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 g (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g ,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2803.52 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 467.64 g; W tym cukry: 99.92 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 7.05 g; WW: 43.69 Por; : 12.27 %; : 66.72 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 3434.55 mg;

czwartek 2024-11-14 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 10 g , Pomidor 40 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>),	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko z kurkumą 130 g , Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 100 g , Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml , Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 g (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g ,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2138.94 kcal; Białko ogółem: 66.21 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 340.12 g; W tym cukry: 96 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 3.9 g; WW: 31.88 Por; : 12.38 %; : 63.61 %; Ener. z T: 25.36 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 2946.51 mg;

czwartek 2024-11-14 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna		
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Ryż na sypko z kurkumą 150 g , Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 150 g , Surówka z marchwi i selera () drobno tarta 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 g (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Kiwi (g) 150 g ,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g ,	

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2097.1 kcal; Białko ogółem: 76.6 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 321.99 g; W tym cukry: 47.73 g; Błonnik pok.: 38.98 g; Sól: 5.82 g; WW: 28.44 Por; : 14.61 %; : 61.42 %; Ener. z T: 26.93 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 3717.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-11-15 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>), Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Miód (25g) 2 szt, Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>),	Dyniowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml, Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 g (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Śliwka 150 g,	Podwieczorek: Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3080.97 kcal; Białko ogółem: 99.18 g; Tłuszcz: 94.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 467.56 g; W tym cukry: 124.85 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 6.84 g; WW: 43.43 Por; : 12.88 %; : 60.7 %; Ener. z T: 27.7 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4283.09 mg;

piątek 2024-11-15 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>), Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Miód (25g) 2 szt, Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt + mus truskawka, banan 100g tubka 1 szt (<u>MLE</u>),	Dyniowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>), Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml, Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 10 g, Pomidor 40 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 g (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2851.95 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 459.14 g; W tym cukry: 120.55 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 7.43 g; WW: 43.01 Por; : 14.16 %; : 64.4 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3800.72 mg;

piątek 2024-11-15 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Kakao z mlekiem 200 ml (<u>MLE</u>), Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Miód (25g) 2 szt, Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Jogurt + mus truskawka, banan 100g tubka 1 szt (<u>MLE</u>),	Dyniowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g, Ryba gotowana (Miruna) 70 g (<u>RYB</u>), Sos jarzynowy () 60 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml, Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 40 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 10 g, Pomidor 40 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 g (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2140.79 kcal; Białko ogółem: 74.41 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 320.73 g; W tym cukry: 109.43 g; Błonnik pok.: 20.1 g; Sól: 3.65 g; WW: 30.22 Por; : 13.9 %; : 59.93 %; Ener. z T: 26.92 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 2732.84 mg;

piątek 2024-11-15 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna		
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Dyniowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g, Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>), Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml, Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt,	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>), Rzodkiew biała 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 g (<u>SOJ, MLE</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Śliwka 150 g ,	Podwieczorek: Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt ,	
------------------------------	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2132.54 kcal; Białko ogółem: 89.55 g; Tłuszcz: 71.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 296.03 g; W tym cukry: 84.32 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 6.06 g; WW: 26.2 Por; : 16.8 %; : 55.53 %; Ener. z T: 30.32 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 3535.54 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-11-16 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Kielbaski śląskie z kurcząt 70 g , Sałata zielona 10 g , Pomidor 40 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chipsy z jabłka 18g 1 szt ,	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>), Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , Jogurt jagodowy 100g 1 g (<u>MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g ,	Podwieczorek: Wafelki 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2992.32 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 99.24 g; Kw. tł. nasy.: 41.01 g; Węglowodany ogółem: 438.64 g; W tym cukry: 94.71 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 9.2 g; WW: 40.65 Por; : 13.08 %; : 58.64 %; Ener. z T: 29.85 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3563.15 mg;

sobota 2024-11-16 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Sałata zielona 10 g , Pomidor 40 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chipsy z jabłka 18g 1 szt ,	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jaglana na sypko 250 g , Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , Jogurt jagodowy 100g 1 g (<u>MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g ,	Podwieczorek: Wafelki 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2932.31 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 82.48 g; Kw. tł. nasy.: 37.44 g; Węglowodany ogółem: 457.11 g; W tym cukry: 102.4 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 7.53 g; WW: 42.75 Por; : 13.69 %; : 62.36 %; Ener. z T: 25.32 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3659.21 mg;

sobota 2024-11-16 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g , Sałata zielona 10 g , Pomidor 40 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Chipsy z jabłka 18g 1 szt ,	Selerowa z ziemniakami () 30 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jaglana na sypko 130 g , Gulasz wieprzowy- dieta 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Buraczki gotowane () 100 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml , Jogurt jagodowy 100g 1 g (<u>MLE</u>),	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g ,	Podwieczorek: Wafelki 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2108.32 kcal; Białko ogółem: 73.48 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 291.23 g; W tym cukry: 85.76 g; Błonnik pok.: 15.41 g; Sól: 4.26 g; WW: 27.64 Por; : 13.94 %; : 55.25 %; Ener. z T: 31.6 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 2277.14 mg;

sobota 2024-11-16 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna		
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Sałata zielona 10 g , Pomidor 60 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>), Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Pomidor 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Banan 150 g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 g ,	
-----------------------------	-------------------------------------	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2201.27 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 70 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 324.78 g; W tym cukry: 81.55 g; Błonnik pok.: 36.69 g; Sól: 7.2 g; WW: 28.87 Por; : 15.27 %; : 59.02 %; Ener. z T: 28.62 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 3783.93 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-11-17 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 25 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinią 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko pieczone 1 szt. 210 g , Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 75 g , Dynia z wody z ziołami 75 g , Kompot z aronii* z/c 250 ml , Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 g (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Galaretką o smaku truskawkowym z owocami 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3065.38 kcal; Białko ogółem: 127.02 g; Tłuszcz: 103.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 416.48 g; W tym cukry: 126.74 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 6.68 g; WW: 38.55 Por; : 16.57 %; : 54.35 %; Ener. z T: 30.32 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4599.27 mg;

niedziela 2024-11-17 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 25 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 10 g , Pomidor 40 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinią 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE SEL</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot z aronii* z/c 250 ml , Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 g (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Galaretką o smaku truskawkowym z owocami 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3006.33 kcal; Białko ogółem: 128.51 g; Tłuszcz: 92.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 424.76 g; W tym cukry: 120.55 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 8.38 g; WW: 39.64 Por; : 17.1 %; : 56.52 %; Ener. z T: 27.55 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 4384.65 mg;

niedziela 2024-11-17 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 25 g (<u>MLE</u>), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 20 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 10 g , Pomidor 40 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinią 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy () 60 ml (<u>GLU PSZ, MLE SEL</u>), Brokuł gotowany* 100 g , Kompot z aronii* z/c 200 ml , Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>),	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 g (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Galaretką o smaku truskawkowym z owocami 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2411.01 kcal; Białko ogółem: 112.87 g; Tłuszcz: 86.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 300.33 g; W tym cukry: 111.37 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 5.16 g; WW: 28.15 Por; : 18.73 %; : 49.83 %; Ener. z T: 32.31 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 3392.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-11-17		Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 25 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinią 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g , Udko pieczone 1 szt. 210 g , Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 75 g , Dynia z wody z ziołami 75 g , Kompot z aronii* b/c 250 ml , Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>),	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 g (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2504.1 kcal; Białko ogółem: 120.85 g; Tłuszcz: 101.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 288.2 g; W tym cukry: 86.24 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 5.81 g; WW: 25.67 Por; : 19.3 %; : 46.04 %; Ener. z T: 36.46 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4155.47 mg;

