

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-11-18 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>), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 70 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>),	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Zapiekanek z ryżu i jabłka () 350 g (<u>MLE</u>), Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>), Kompot z aronii* 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>), Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 30 g (<u>SEL</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 25 g, Rzodkiew biała 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: Drożdżówka różne 100 g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3806.65 kcal; Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 114.16 g; Kw. tł. nasy.: 45.18 g; Węglowodany ogółem: 583.09 g; W tym cukry: 120.46 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 9.3 g; WW: 55.04 Por.; : 307.05 %; : 1211.45 %; Ener. z T: 515.33 %; Ener. z Bł.: 68.14 %; K: 3424.8 mg;

poniedziałek 2024-11-18 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>), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałata lodowa 10 g, Pomidor 40 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Zapiekanek z ryżu i jabłka () 350 g (<u>MLE</u>), Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>), Kompot z aronii* 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, 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: Drożdżówka różne 100 g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3518.08 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 90.11 g; Kw. tł. nasy.: 40.58 g; Węglowodany ogółem: 581.48 g; W tym cukry: 119.62 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 8.99 g; WW: 55.59 Por.; : 326.75 %; : 1234.1 %; Ener. z T: 498.13 %; Ener. z Bł.: 53.21 %; K: 3017.65 mg;

poniedziałek 2024-11-18 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>), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałata lodowa 10 g, Pomidor 40 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Zapiekanek z ryżu i jabłka () 250 g (<u>MLE</u>), Sos jogurtowy naturalny 60 g (<u>MLE</u>), Kompot z aronii* z/c 200 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, 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: Drożdżówka różne 100 g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2903.52 kcal; Białko ogółem: 74.31 g; Tłuszcz: 83.31 g; Kw. tł. nasy.: 37.84 g; Węglowodany ogółem: 457.71 g; W tym cukry: 106.19 g; Błonnik pok.: 19.68 g; Sól: 5.87 g; WW: 43.99 Por.; : 269.49 %; : 984.65 %; Ener. z T: 466.99 %; Ener. z Bł.: 47.27 %; K: 2712.65 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-11-18		Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna
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 Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałata lodowa 10 g, Pomidor 60 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (<u>MLE</u>), Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>), Kompot z aronii* 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 30 g (<u>SEL</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 25 g, Rzodkiew biała 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: Śliwka 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2199.09 kcal; Białko ogółem: 67.84 g; Tłuszcz: 64.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 353.69 g; W tym cukry: 86.7 g; Błonnik pok.: 35.8 g; Sól: 6.03 g; WW: 31.96 Por; : 322.48 %; : 1086.44 %; Ener. z T: 486.53 %; Ener. z Bł.: 135.9 %; K: 3647.96 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-11-19 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Kakao na mleku 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, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutella krem orzechowo kakaowy 15g 1 szt (<u>SOJ, MLE, ORZ</u>),	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Kottlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Surówka wykwintna z olejem b/c 75 g, Marchew gotowana z olejem () 75 g, Kompot owocowy* 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>), Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>), Ogórek kiszony 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: Gruszka 1szt. 150 g,	Podwieczorek: Biskopity b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2910.01 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 98.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.9 g; Węglowodany ogółem: 416.6 g; W tym cukry: 97.39 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 7.6 g; WW: 38.39 Por; : 349.1 %; : 1224.02 %; Ener. z T: 689.36 %; Ener. z Bł.: 64.81 %; K: 4220.35 mg;

wtorek 2024-11-19 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Kakao na mleku 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>),	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Marchew gotowana z olejem () 150 g, Kompot owocowy* 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>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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: Biskopity b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2730.38 kcal; Białko ogółem: 112.83 g; Tłuszcz: 70.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 420.51 g; W tym cukry: 113.88 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 8.53 g; WW: 38.03 Por; : 513.26 %; : 1286.65 %; Ener. z T: 574.65 %; Ener. z Bł.: 78.62 %; K: 4292.42 mg;

wtorek 2024-11-19 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Kakao 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>), 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>),	Jarzynowa z grysiem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g, Filet z kurczaka gotowany 70 g, Sos pietruszkowy () 60 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Marchew gotowana z olejem () 100 g, Kompot owocowy* 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>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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: Biskopity b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2036.21 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 286.93 g; W tym cukry: 94.94 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 5.05 g; WW: 26.61 Por; : 391.84 %; : 980.57 %; Ener. z T: 531.35 %; Ener. z Bł.: 67.29 %; K: 3082.68 mg;

wtorek 2024-11-19 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, Pomidor 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Surówka wykwintna z olejem b/c 75 g, Marchew gotowana 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>), Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>), Ogórek kiszony 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: Gruszka 1szt. 150 g ,	Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	
-------------------------------------	------------------------------	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2152.46 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 71.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 279.67 g; W tym cukry: 71.3 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 7.04 g; WW: 24.37 Por; : 482.4 %; : 831.45 %; Ener. z T: 558.93 %; Ener. z Bł.: 90.16 %; K: 3785.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-11-20 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 Sopocka 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>),	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kasza gryczana 250 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z marchwi () drobno tartą 150 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy z jabłkami* 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 topiony trójkąt 17,5 g 2 szt (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 25 g, Papryka świeża 70 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: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3289.2 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz: 124.25 g; Kw. tł. nasy.: 38.21 g; Węglowodany ogółem: 442.93 g; W tym cukry: 98.08 g; Błonnik pok.: 40.28 g; Sól: 10.14 g; WW: 40.28 Por; : 388.91 %; : 1303.48 %; Ener. z T: 720.68 %; Ener. z Bł.: 90.95 %; K: 4081.87 mg;

środa 2024-11-20 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 Sopocka 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,	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kasza jaglana na sypko 250 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* 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 homo. naturalny 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 truskawkowym 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: 2905.42 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 452.97 g; W tym cukry: 101.28 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 8.07 g; WW: 42.44 Por; : 357.9 %; : 1327.4 %; Ener. z T: 536.52 %; Ener. z Bł.: 63.62 %; K: 3361.49 mg;

środa 2024-11-20 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 Sopocka 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,	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kasza jaglana na sypko 130 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos jarzynowy () 60 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* 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 homo. naturalny 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 truskawkowym 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: 2179.93 kcal; Białko ogółem: 81.07 g; Tłuszcz: 67.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 315.93 g; W tym cukry: 89.98 g; Błonnik pok.: 20.02 g; Sól: 4.88 g; WW: 29.62 Por; : 290.91 %; : 1024.13 %; Ener. z T: 470.17 %; Ener. z Bł.: 54.92 %; K: 2862.15 mg;

środa 2024-11-20 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>), 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>),	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kasza gryczana 150 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z marchwi () drobno tartą 150 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy z jabłkami* 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 homo. naturalny 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 truskawkowym 200 ml 1 g (<u>SOJ, MLE</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2307.6 kcal; Białko ogółem: 95.43 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.3 g; Węglowodany ogółem: 338.56 g; W tym cukry: 66.56 g; Błonnik pok.: 38.92 g; Sól: 6.66 g; WW: 30.06 Por; : 362 %; : 1011.08 %; Ener. z T: 487.26 %; Ener. z Bł.: 105.79 %; K: 3725.73 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-11-21 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>), Pasztet z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutella krem orzechowo kakaowy 15g 1 szt (<u>SOJ, MLE, ORZ</u>),	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron Spaghetti 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Surówka z rzodkwi i jabłka () 75 g (<u>MLE</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g, Kompot z aronii* z/c 250 ml, Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb miesany 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 30 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE</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: Kiwi (g) 150 g,	Podwieczorek: Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2950.12 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 89.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 451.41 g; W tym cukry: 113.42 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 5.79 g; WW: 41.82 Por; : 280.4 %; : 1329.06 %; Ener. z T: 530.77 %; Ener. z Bł.: 72.9 %; K: 3795.23 mg;		
czwartek 2024-11-21 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 miesany pszenno-żytni 80 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, Salata 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>),	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron Spaghetti 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa wp ()- dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot z aronii* z/c 250 ml, Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb miesany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Twarożek 30 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE</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: Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2758.68 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 425.85 g; W tym cukry: 111.1 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 7.31 g; WW: 40.14 Por; : 374.72 %; : 1227.33 %; Ener. z T: 538.66 %; Ener. z Bł.: 63.48 %; K: 2815.97 mg;		
czwartek 2024-11-21 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>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g, Salata 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>),	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron Spaghetti 130 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa wp ()- dieta 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g, Kompot z aronii* 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>), Twarożek 25 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE</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: Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2063.13 kcal; Białko ogółem: 70.1 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 305.35 g; W tym cukry: 111.34 g; Błonnik pok.: 17.62 g; Sól: 4.15 g; WW: 28.88 Por; : 289.52 %; : 1008.21 %; Ener. z T: 428.81 %; Ener. z Bł.: 53.98 %; K: 2411.48 mg;		
czwartek 2024-11-21 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>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Ogórek świeży 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron Spaghetti 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Surówka z rzodkwi i jabłka () 75 g (<u>MLE</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 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>), Twarożek 30 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE</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: Kiwi (g) 150 g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2163.24 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 302.12 g; W tym cukry: 66.1 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 6.2 g; WW: 26.85 Por; : 360.81 %; : 886 %; Ener. z T: 531.93 %; Ener. z Bł.: 110.17 %; K: 3420.82 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-11-22 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Kakao na mleku 250 ml (<u>MLE</u>), Rogal maślan 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, 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>),	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Surówka z kapusty kiszanej z olejem () 150 g, 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>), Salata zielona 10 g, Papryka świeża 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: Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3099.94 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 96.6 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 465.24 g; W tym cukry: 125.92 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 6.9 g; WW: 43.56 Por; : 301.02 %; : 1577.84 %; Ener. z T: 659.12 %; Ener. z Bł.: 65.94 %; K: 4253.4 mg;

piątek 2024-11-22 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Kakao na mleku 250 ml (<u>MLE</u>), Rogal maślan 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, 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>),	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>), Sos pietruszkowy () 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 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>), Salata 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: Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2886.07 kcal; Białko ogółem: 101.8 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 464.35 g; W tym cukry: 125.55 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 7.71 g; WW: 43.6 Por; : 441.55 %; : 1616.97 %; Ener. z T: 618.11 %; Ener. z Bł.: 72.61 %; K: 4025.6 mg;

piątek 2024-11-22 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Kakao na mleku 200 ml (<u>MLE</u>), Rogal maślan 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 10 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Dżem 25 g 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>),	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g, Ryba gotowana (Miruna) 70 g (<u>RYB</u>), Sos pietruszkowy () 60 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</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>), Salata 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: Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2198.97 kcal; Białko ogółem: 77.23 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 329.75 g; W tym cukry: 112.75 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 3.95 g; WW: 31.24 Por; : 356.85 %; : 1358.17 %; Ener. z T: 552.28 %; Ener. z Bł.: 59.68 %; K: 2950.13 mg;

piątek 2024-11-22 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>),	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g, Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>), Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Surówka z kapusty kiszanej z olejem () 150 g, 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>), Salata zielona 10 g, Papryka świeża 60 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 g (<u>SOJ, MLE</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Banan 150 g ,	Podwieczorek: Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>),	
-----------------------------	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2220.89 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 73.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 311.44 g; W tym cukry: 66.8 g; Błonnik pok.: 31.3 g; Sól: 6.06 g; WW: 28.12 Por; : 313.91 %; : 1017.12 %; Ener. z T: 577.06 %; Ener. z Bł.: 85.78 %; K: 3427.93 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-11-23 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>), Kielbaski śląskie z kurcząt 70 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chipsy z jabłka 18g 1 szt,	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko z kurkumą 250 g, Udziec z indyka b/s b/k 100 g, Sos z białych warzyw ZSM 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z marchwi () drobno tarta 150 g (<u>MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml, Jogurt jagodowy 100g 1 g (<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 Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Ogórek kiszony 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: Chrupki kukurydziane 30 g,	Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2843.27 kcal; Białko ogółem: 109.79 g; Tłuszcz: 78.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 438.29 g; W tym cukry: 104.37 g; Błonnik pok.: 39.29 g; Sól: 9.03 g; WW: 39.96 Por; : 530.64 %; : 1274.39 %; Ener. z T: 522.86 %; Ener. z Bł.: 93.47 %; K: 3732.82 mg;

sobota 2024-11-23 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>), 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,	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko z kurkumą 250 g, Udziec z indyka b/s b/k 100 g, Sos z białych warzyw ZSM 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml, Jogurt jagodowy 100g 1 g (<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 Sopotcka 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, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 g (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Chrupki kukurydziane 30 g,	Podwieczorek: Jabłko 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2779.35 kcal; Białko ogółem: 107.87 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 445.5 g; W tym cukry: 106.79 g; Błonnik pok.: 34.4 g; Sól: 7.81 g; WW: 41.17 Por; : 588.1 %; : 1250.86 %; Ener. z T: 471.02 %; Ener. z Bł.: 85.4 %; K: 3757.43 mg;

sobota 2024-11-23 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>), 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,	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko z kurkumą 130 g, Udziec z indyka b/s b/k 70 g, Sos z białych warzyw ZSM 60 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane () 100 g, Kompot z czarnej porzeczki* 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, 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: Chrupki kukurydziane 30 g,	Podwieczorek: Jabłko 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2052.42 kcal; Białko ogółem: 80.92 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 305.34 g; W tym cukry: 92.27 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 4.66 g; WW: 28.12 Por; : 449.63 %; : 953.33 %; Ener. z T: 418.33 %; Ener. z Bł.: 72.13 %; K: 3047.36 mg;

sobota 2024-11-23 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, Pomidor 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Mus-przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt,	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g, Udziec z indyka b/s b/k 100 g, Sos z białych warzyw ZSM 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z marchwi () drobno tarta 150 g (<u>MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki* 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, MLE</u>), Ogórek kiszony 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: Gruszka 1szt. 150 g,	

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2356.03 kcal; Białko ogółem: 97.8 g; Tłuszcz: 69.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 350.06 g; W tym cukry: 89.4 g; Błonnik pok.: 47.41 g; Sól: 7.87 g; WW: 30.22 Por; : 596.79 %; : 972.47 %; Ener. z T: 511.04 %; Ener. z Bł.: 132.9 %; K: 4061.85 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

niedziela 2024-11-24

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa

Kawa zbożowa na mleku 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 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 zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 150 g, Kompot owocowy* 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>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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, MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2901.26 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 96.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 416.7 g; W tym cukry: 110.15 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 7.94 g; WW: 38.41 Por; : 370.24 %; : 1277.56 %; Ener. z T: 649.91 %; Ener. z Bt.: 87.52 %; K: 4269.56 mg;

niedziela 2024-11-24

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna

Kawa zbożowa na mleku 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>), Serek a'la homogenizowany 60 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 zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Pulpet wieprzowy 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g, Kompot owocowy* 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, 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: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2757.06 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 77.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 423.23 g; W tym cukry: 111.98 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 7.54 g; WW: 39.67 Por; : 477.82 %; : 1473.03 %; Ener. z T: 575.45 %; Ener. z Bt.: 95.38 %; K: 4172.91 mg;

niedziela 2024-11-24

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata

Kawa zbożowa na mleku 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>), Serek a'la homogenizowany 50 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 zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g, Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos własny () 60 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot owocowy* 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, 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: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2099.9 kcal; Białko ogółem: 80.74 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.2 g; Węglowodany ogółem: 294.18 g; W tym cukry: 101.4 g; Błonnik pok.: 18.97 g; Sól: 4.38 g; WW: 27.66 Por; : 384.32 %; : 1128.65 %; Ener. z T: 517.69 %; Ener. z Bt.: 74.94 %; K: 3099.74 mg;

niedziela 2024-11-24

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>), Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 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 zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 150 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml, Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może</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 niejadalnej 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, MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2073.48 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 62 g; Kw. tł. nasy.: 23.8 g; Węglowodany ogółem: 294.82 g; W tym cukry: 68.81 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 5.81 g; WW: 26.24 Por; ; 456.41 %; ; 962.32 %; Ener. z T: 517.34 %; Ener. z Bł.: 114.34 %; K: 3780.51 mg;