

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-11-25 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>), Pasztet z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Ogórek kiszony 100 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>),	Krem z dyni z grzankami()* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Mus z truskawek* 150 g , Kompot z czarnej porzeczki* 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>), Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Podwieczorek: Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3486.32 kcal; Białko ogółem: 112.44 g; Tłuszcz: 109.96 g; Kw. tł. nasy.: 42.4 g; Węglowodany ogółem: 507.31 g; W tym cukry: 130.92 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 8.44 g; WW: 47.22 Por; : 12.9 %; : 58.21 %; Ener. z T: 28.39 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3148.6 mg;

poniedziałek 2024-11-25 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>), Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałata zielona 5 g , Pomidor 95 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Krem z dyni z grzankami()* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Mus z truskawek* 150 g , Kompot z czarnej porzeczki* 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 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3137.52 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; Węglowodany ogółem: 500.47 g; W tym cukry: 133.75 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 8.23 g; WW: 47.31 Por; : 12.71 %; : 63.8 %; Ener. z T: 22.58 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 2580.24 mg;

poniedziałek 2024-11-25 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>), Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałata zielona 5 g , Pomidor 95 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Krem z dyni z grzankami()* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 130 g (<u>GLU PSZ</u>), Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>), Mus z truskawek* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki* 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 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2422.97 kcal; Białko ogółem: 75.53 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 361.78 g; W tym cukry: 117.34 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 5.14 g; WW: 34.26 Por; : 12.47 %; : 59.73 %; Ener. z T: 26.3 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 2310.21 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-11-25		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>), Ogórek kiszony 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>),		Krem z dyni z grzankami()* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Mus z truskawek* 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>), Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),		II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	
		Podwieczorek: Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2076.54 kcal; Białko ogółem: 79.95 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 298.57 g; W tym cukry: 82.21 g; Błonnik pok.: 32.7 g; Sól: 7.16 g; WW: 26.61 Por; : 15.4 %; : 57.51 %; Ener. z T: 28.62 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 2600.49 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-11-26 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Kakao z mlekiem z/c 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, Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutella krem orzechowo kakaowy 15g 1 szt (<u>SOJ, MLE, ORZ</u>),	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko z kurkumą 250 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 150 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>), Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g,	Podwieczorek: Biskopity b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2923.29 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 81.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 447.47 g; W tym cukry: 103.19 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 6.18 g; WW: 42.01 Por; : 14.89 %; : 61.23 %; Ener. z T: 25.22 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3855.82 mg;

wtorek 2024-11-26 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Kakao z mlekiem z/c 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, Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt (<u>MLE</u>),	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko z kurkumą 250 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane () 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>), Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g,	Podwieczorek: Biskopity b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2909.72 kcal; Białko ogółem: 111.59 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 463.42 g; W tym cukry: 119.4 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 6.68 g; WW: 43.86 Por; : 15.34 %; : 63.71 %; Ener. z T: 22.04 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3844.42 mg;

wtorek 2024-11-26 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Kakao z mlekiem z/c 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, Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Jogurt + mus truskawka, banan 100g tubka 1 szt (<u>MLE</u>),	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko z kurkumą 130 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos własny () 60 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane () 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>), Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g,	Podwieczorek: Biskopity b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2199.56 kcal; Białko ogółem: 81.97 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 324.27 g; W tym cukry: 99.03 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 3.76 g; WW: 30.65 Por; : 14.91 %; : 58.97 %; Ener. z T: 26.97 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3308.53 mg;

wtorek 2024-11-26 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, Salata zielona 10 g, Pomidor 60 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 150 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 150 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>), Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Banan 150 g ,	Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	
-----------------------------	------------------------------	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2329.21 kcal; Białko ogółem: 112.87 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.1 g; Węglowodany ogółem: 316.79 g; W tym cukry: 77.46 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 5.32 g; WW: 28.02 Por; : 19.38 %; : 54.4 %; Ener. z T: 28.44 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 3940.66 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

środa 2024-11-27

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>), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 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>),	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Udziec z indyka b/s b/k 100 g, Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 150 g (<u>GLU PSZ</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 żółty 20 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
---	---	---

II Śniadanie: Kiwi (g) 150 g ,

Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3016.52 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 115.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 393.95 g; W tym cukry: 85.91 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 9.32 g; WW: 36.29 Por; : 14.71 %; : 52.24 %; Ener. z T: 34.39 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4715.33 mg;

środa 2024-11-27

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, 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 zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt ,	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Udziec z indyka b/s b/k 100 g, 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, 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>), Twaróg półtłusty 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 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
---	---	---

II Śniadanie: Jabłko 150 g ,

Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2653.96 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 69.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.8 g; Węglowodany ogółem: 415.13 g; W tym cukry: 102.85 g; Błonnik pok.: 31.2 g; Sól: 8.1 g; WW: 38.49 Por; : 15.24 %; : 62.57 %; Ener. z T: 23.53 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4317.08 mg;

środa 2024-11-27

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>), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt ,	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g, Udziec z indyka b/s b/k 70 g, 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, 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>), Twaróg półtłusty 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 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
---	--	--

II Śniadanie: Jabłko 150 g ,

Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1953.95 kcal; Białko ogółem: 75.85 g; Tłuszcz: 60.4 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 281.77 g; W tym cukry: 90.99 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 4.73 g; WW: 26.17 Por; : 15.53 %; : 57.68 %; Ener. z T: 27.82 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3066.94 mg;

środa 2024-11-27

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 Sopotka 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>),	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g, Udziec z indyka b/s b/k 100 g, Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g, 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>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</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 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
--	---	---

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2031.98 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 286.94 g; W tym cukry: 55.93 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 6.37 g; WW: 25.59 Por; : 18.73 %; : 56.48 %; Ener. z T: 26.87 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 3986.52 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-11-28 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>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutella krem orzechowo kakaowy 15g 1 szt (<u>SOJ, MLE, ORZ</u>),	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>), Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z aronii* 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>), Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (<u>MLE</u>), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Mandarynka 150 g,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2767.49 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 86.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 415.88 g; W tym cukry: 81.08 g; Błonnik pok.: 40.63 g; Sól: 7.78 g; WW: 37.52 Por; : 13.87 %; : 60.11 %; Ener. z T: 28.28 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3809.15 mg;

czwartek 2024-11-28 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>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 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>), Kasza jaglana na sypko 250 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g, Kompot z aronii* 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>), Serek a'la homogenizowany 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 truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2863.62 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 74.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 444.66 g; W tym cukry: 96.44 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 8.1 g; WW: 41.65 Por; : 15.67 %; : 62.11 %; Ener. z T: 23.5 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3781.89 mg;

czwartek 2024-11-28 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>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g, Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 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>), Kasza jaglana na sypko 130 g, Filet z kurczaka gotowany 70 g, Sos pomidorowy 60 ml (<u>GLU PSZ</u>), Cukinia gotowana z pomidorami* 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>), Serek a'la homogenizowany 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 200 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2181.05 kcal; Białko ogółem: 83.9 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 326.03 g; W tym cukry: 93.69 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 4.69 g; WW: 30.65 Por; : 15.39 %; : 59.79 %; Ener. z T: 25.86 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3186.54 mg;

czwartek 2024-11-28 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>), 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, Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>), Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 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>), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE</u>), Ogórek świeży 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Mandarynka 150 g ,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g ,	
----------------------------------	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2198.47 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 76.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 308.16 g; W tym cukry: 38.94 g; Błonnik pok.: 40.38 g; Sól: 6.48 g; WW: 26.73 Por; : 15.54 %; : 56.07 %; Ener. z T: 31.43 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 3748.61 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-11-29 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Kakao z mlekiem z/c 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) 1 szt, Twarożek 60 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>),	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 75 g, Bukiet jarzyn oprószany z olejem () - kostka 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 z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3088.01 kcal; Białko ogółem: 112.42 g; Tłuszcz: 97.2 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 448.56 g; W tym cukry: 113.99 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 6.23 g; WW: 41.5 Por; : 14.56 %; : 58.1 %; Ener. z T: 28.33 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4468.85 mg;

piątek 2024-11-29 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Kakao z mlekiem z/c 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) 1 szt, Twarożek 60 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt + mus truskawka, banan 100g tubka 1 szt (<u>MLE</u>),	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>), Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem () - kostka 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z białek ZSM 60 g (<u>JAJ, MLE</u>), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3068.04 kcal; Białko ogółem: 116.5 g; Tłuszcz: 94.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 444.45 g; W tym cukry: 110.85 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 7.09 g; WW: 41.16 Por; : 15.19 %; : 57.95 %; Ener. z T: 27.84 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4445.17 mg;

piątek 2024-11-29 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Kakao z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE</u>), Rogal maślany 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 1 szt, Twarożek 50 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Jogurt + mus truskawka, banan 100g tubka 1 szt (<u>MLE</u>),	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g, Ryba gotowana (Dorsz) 70 g (<u>RYB</u>), Sos cytrynowy 60 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem () - kostka 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml, Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>),	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z białek ZSM 50 g (<u>JAJ, MLE</u>), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2304.32 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 83.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.01 g; Węglowodany ogółem: 298.48 g; W tym cukry: 106.49 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 3.51 g; WW: 27.81 Por; : 15.98 %; : 51.81 %; Ener. z T: 32.67 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3109.57 mg;

piątek 2024-11-29 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>), Pomidor 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g, Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>), Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 75 g, Bukiet jarzyn oprószany z olejem () - kostka 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml, Mus- przecier owocowy	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>), Sałata zielona 10 g, Pomidor 60 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2160.12 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 77.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 282.8 g; W tym cukry: 55.48 g; Błonnik pok.: 34.6 g; Sól: 5.25 g; WW: 24.91 Por; : 18.28 %; : 52.37 %; Ener. z T: 32.24 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 3762.61 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-11-30 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>), 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 ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz wołowy 110 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 150 g (<u>MLE</u>), Kompot z aronii i 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>), Pasta z soczewicy czerwonej 60 g , Ogórek kiszony 45 g , Sałata zielona 5 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Podwieczorek: Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2626.96 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 424.28 g; W tym cukry: 103.13 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 7.47 g; WW: 38.91 Por; : 14.13 %; : 64.6 %; Ener. z T: 23.46 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4517.13 mg;

sobota 2024-11-30 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>), 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 ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ</u>), Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z aronii i 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 Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 45 g , Sałata zielona 5 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2628.62 kcal; Białko ogółem: 89.05 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 414.5 g; W tym cukry: 100.87 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 8.21 g; WW: 38.54 Por; : 13.55 %; : 63.08 %; Ener. z T: 25.02 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 3942.68 mg;

sobota 2024-11-30 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>), 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 ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Gulasz wieprzowy- dieta 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z aronii i 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 Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 45 g , Sałata zielona 5 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1943.96 kcal; Białko ogółem: 68.93 g; Tłuszcz: 63.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 280.76 g; W tym cukry: 89.04 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 4.85 g; WW: 26.18 Por; : 14.18 %; : 57.77 %; Ener. z T: 29.46 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 2837.03 mg;

sobota 2024-11-30 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 ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g , Gulasz wołowy 110 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 150 g (<u>MLE</u>), Kompot z aronii i 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 Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Ogórek kiszony 60 g , Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	
----------------------------------	------------------------------	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1991.21 kcal; Białko ogółem: 81.7 g; Tłuszcz: 60.8 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 294.84 g; W tym cukry: 67.93 g; Błonnik pok.: 35.58 g; Sól: 7.72 g; WW: 25.92 Por; : 16.41 %; : 59.23 %; Ener. z T: 27.48 %; Ener. z Bł.: 3.57 %; K: 3558.86 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-12-01 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>), Kielbaski śląskie z kurcząt 70 g , Sałata zielona 5 g , Pomidor 45 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</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko pieczone 1 szt. 210 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g , Buraczki gotowane () 75 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 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 niejadalnej 30 g , Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>),
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Banan 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3301.44 kcal; Białko ogółem: 139.8 g; Tłuszcz: 114.92 g; Kw. tł. nasy.: 43.22 g; Węglowodany ogółem: 437.53 g; W tym cukry: 143.33 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 8.95 g; WW: 40.79 Por; : 16.94 %; : 53.01 %; Ener. z T: 31.33 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 5255.23 mg;

niedziela 2024-12-01 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>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niejadalnej 25 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 5 g , Pomidor 45 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</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko gotowane 1 szt. 210 g , Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Buraczki gotowane () 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 niejadalnej 50 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>),
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Banan 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3192.99 kcal; Białko ogółem: 134.46 g; Tłuszcz: 96.08 g; Kw. tł. nasy.: 36.66 g; Węglowodany ogółem: 456.08 g; W tym cukry: 148.75 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 8.48 g; WW: 42.9 Por; : 16.84 %; : 57.14 %; Ener. z T: 27.08 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 5280.87 mg;

niedziela 2024-12-01 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>), Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niejadalnej 20 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 5 g , Pomidor 45 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</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Udko gotowane 1 szt. 210 g , Sos koperkowy () 60 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Buraczki gotowane () 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 niejadalnej 40 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>),
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Banan 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2573.25 kcal; Białko ogółem: 118.42 g; Tłuszcz: 90.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 326.41 g; W tym cukry: 134.83 g; Błonnik pok.: 18.77 g; Sól: 5.29 g; WW: 30.9 Por; : 18.41 %; : 50.74 %; Ener. z T: 31.63 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 4196.07 mg;

niedziela 2024-12-01 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>), Twaróg półtłusty 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 60 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinia 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 pekińskiej z olejem () 75 g , Buraczki gotowane () 75 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 , Papryka świeża 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE,</u>),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Banan 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2542.3 kcal; Białko ogółem: 124.52 g; Tłuszcz: 94.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 309.5 g; W tym cukry: 86.71 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 6.71 g; WW: 27.9 Por; : 19.59 %; : 48.7 %; Ener. z T: 33.57 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4538.61 mg;