Jadłospisy dla oddziałów DZIECI

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-20	**Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa**	
Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (***MLE,***), Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***), Chleb Graham 80 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Pasztet z fasoli () 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***), Ogórek kiszony 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Kabanosy drobiowe z wieprzowiną b/gl 50g 1 szt (***może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***),	Krem z dyni z grzankami()* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Makaron 250 g (***GLU PSZ,***), Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***), Mus z truskawek* 150 g , Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml , Herbatniki 100g (1op) 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, ORZ,***),	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (***SOJ, MLE,***),
II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	**Podwieczorek:** Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3488.32 kcal; Białko ogółem: 112.24 g; Tłuszcz: 109.76 g; Kw. tł. nasy.: 42.38 g; Węglowodany ogółem: 507.31 g; W tym cukry: 132.52 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 8.43 g; WW: 47.22 Por; : 12.87 %; : 58.17 %; Ener. z T: 28.32 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2928.6 mg;

poniedziałek 2025-01-20	**Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna**	
Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (***MLE,***), Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (***SOJ, MLE,***), Sałata zielona 5 g , Pomidor 95 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (***MLE,***),	Krem z dyni z grzankami()* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Makaron 250 g (***GLU PSZ,***), Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***), Mus z truskawek* 150 g , Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml , Herbatniki 100g (1op) 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, ORZ,***),	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), 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 (***SOJ, MLE,***),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	**Podwieczorek:** Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3139.52 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 78.52 g; Kw. tł. nasy.: 36.76 g; Węglowodany ogółem: 500.47 g; W tym cukry: 135.35 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 8.22 g; WW: 47.31 Por; : 12.67 %; : 63.76 %; Ener. z T: 22.51 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 2360.24 mg;

poniedziałek 2025-01-20	**Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata**	
Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (***MLE,***), Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (***SOJ, MLE,***), Sałata zielona 5 g , Pomidor 95 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (***MLE,***),	Krem z dyni z grzankami()* 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Makaron 130 g (***GLU PSZ,***), Twaróg półtłusty 70 g (***MLE,***), Mus z truskawek* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml , Herbatniki 100g (1op) 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, ORZ,***),	Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), 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 (***SOJ, MLE,***),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	**Podwieczorek:** Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2424.97 kcal; Białko ogółem: 75.33 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 361.78 g; W tym cukry: 118.94 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 5.13 g; WW: 34.26 Por; : 12.43 %; : 59.68 %; Ener. z T: 26.21 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 2090.21 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-20	Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna	
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***), Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (***SOJ, MLE,***), Ogórek kiszony 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (***MLE,***),	Krem z dyni z grzankami()* 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Makaron pełnoziarnisty 150 g (***GLU PSZ,***), Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***), 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 (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Jajko gotowane kl L 1 szt (***JAJ,***), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (***SOJ, MLE,***),
II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	**Podwieczorek:** Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2084.54 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 299.57 g; W tym cukry: 80.81 g; Błonnik pok.: 32.7 g; Sól: 7.15 g; WW: 26.71 Por; : 15.24 %; : 57.48 %; Ener. z T: 28.25 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 2380.49 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-01-21	**Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa**	
Kakao na mleku z/c 250 ml (***MLE,***), Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***), Chleb Graham 80 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g , Sałata zielona 5 g , Pomidor 45 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutella krem orzechowo kakaowy 15g 1 szt (***SOJ, MLE, ORZ,***),	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Ryż na sypko z kurkumą 250 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos meksykański z fasolą 80 g (***GLU PSZ,***), 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 (***MLE,***),	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (***SOJ, MLE,***),
II Śniadanie: Banan 150 g ,	**Podwieczorek:** Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***),	

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: 111.64 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 2025-01-21	**Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna**	
Kakao na mleku z/c 250 ml (***MLE,***), Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 25 g , Pasta z białek ZSM 30 g (***JAJ, MLE,***), Sałata zielona 5 g , Pomidor 45 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt (***MLE,***),	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Ryż na sypko z kurkumą 250 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***),	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (***SOJ, MLE,***),
II Śniadanie: Banan 150 g ,	**Podwieczorek:** Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2958.72 kcal; Białko ogółem: 111.17 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 464.06 g; W tym cukry: 119.61 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 6.52 g; WW: 43.89 Por; : 15.03 %; : 62.74 %; Ener. z T: 23.3 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3921.91 mg;

wtorek 2025-01-21	**Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata**	
Kakao na mleku z/c 200 ml (***MLE,***), Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g , Pasta z białek ZSM 25 g (***JAJ, MLE,***), Sałata zielona 5 g , Pomidor 45 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Jogurt + mus truskawka,banan 100g tubka 1 szt (***MLE,***),	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Ryż na sypko z kurkumą 130 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g , Sos własny () 60 ml (***GLU PSZ, SEL,***), Buraczki gotowane () 100 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml , Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (***MLE,***),	Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (***SOJ, MLE,***),
II Śniadanie: Banan 150 g ,	**Podwieczorek:** Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2241.8 kcal; Białko ogółem: 81.85 g; Tłuszcz: 70.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 324.81 g; W tym cukry: 99.21 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 3.64 g; WW: 30.68 Por; : 14.6 %; : 57.95 %; Ener. z T: 28.27 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3373.11 mg;

wtorek 2025-01-21	**Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna**

Jadłospisy dla oddziałów

Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***), Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g , Sałata zielona 10 g , Pomidor 60 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***),	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Ryż na sypko (brązowy) 150 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***),	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***), Papryka świeża 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (***SOJ, MLE,***),
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 2025-01-22	**Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa**	
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***), Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***), Chleb Graham 80 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (***SOJ, MLE,***), Sałata zielona 5 g , Pomidor 45 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Pasta z łososia ze szczypiorkiem 80g 1 szt (***JAJ, RYB, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SKO, SOJ, MLE,***),	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udziec z indyka b/s b/k 100 g , Sos pietruszkowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 150 g (***GLU PSZ,***), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml , Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***),	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Ser żółty 20 g (***MLE,***), 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 (***SOJ, MLE,***),
II Śniadanie: Kiwi (g) 150 g ,	**Podwieczorek:** Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3018.92 kcal; Białko ogółem: 110.8 g; Tłuszcz: 115.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 395.15 g; W tym cukry: 87.11 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 9.32 g; WW: 36.39 Por; : 14.68 %; : 52.36 %; Ener. z T: 34.37 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4715.33 mg;

środa 2025-01-22	**Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna**	
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***), Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (***SOJ, MLE,***), 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 (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udziec z indyka b/s b/k 100 g , Sos pietruszkowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Marchew oprószana z olejem () 150 g (***GLU PSZ,***), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml , Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***),	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***), 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 (***SOJ, MLE,***),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	**Podwieczorek:** Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2656.36 kcal; Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 69.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.8 g; Węglowodany ogółem: 416.33 g; W tym cukry: 104.05 g; Błonnik pok.: 31.2 g; Sól: 8.1 g; WW: 38.59 Por; : 15.21 %; : 62.69 %; Ener. z T: 23.51 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4317.08 mg;

środa 2025-01-22	**Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata**	
Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (***MLE,***), Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (***SOJ, MLE,***), 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 (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Udziec z indyka b/s b/k 70 g , Sos pietruszkowy () 60 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Marchew oprószana z olejem () 100 g (***GLU PSZ,***), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml , Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***),	Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Twaróg półtłusty 25 g (***MLE,***), 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 (***SOJ, MLE,***),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	**Podwieczorek:** Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1956.35 kcal; Białko ogółem: 75.73 g; Tłuszcz: 60.4 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 282.97 g; W tym cukry: 92.19 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 4.73 g; WW: 26.27 Por; : 15.48 %; : 57.86 %; Ener. z T: 27.78 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3066.94 mg;

środa 2025-01-22	**Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna**	
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***), Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (***SOJ, MLE,***), Sałata zielona 10 g , Pomidor 60 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (***MLE, GLU OW,***),	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g , Udziec z indyka b/s b/k 100 g , Sos pietruszkowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***),	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***), 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 (***SOJ, MLE,***),

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Kiwi (g) 150 g ,	**Podwieczorek:** Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2034.38 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 288.14 g; W tym cukry: 57.13 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 6.37 g; WW: 25.69 Por; : 18.68 %; : 56.65 %; Ener. z T: 26.84 %; 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 2025-01-23	**Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa**	
Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***), Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***), Chleb Graham 80 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g , Sałata zielona 5 g , Pomidor 45 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutella krem orzechowo kakaowy 15g 1 szt (***SOJ, MLE, ORZ,***),	Ogórkowa z ryżem () ZSM 350 ml (***MLE, SEL,***), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***), Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***), Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g , Kompot z aronii* z/c 250 ml , Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt (***MLE,***),	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Ser topiony trójkat 17,5 g 1 szt (***MLE,***), Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (***SOJ, MLE,***), Ogórek świeży 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (***SOJ, MLE,***),
II Śniadanie: Mandarynka 150 g ,	**Podwieczorek:** Chrupki kukurydziane 30 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2866.53 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 102.28 g; Kw. tł. nasy.: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 400.14 g; W tym cukry: 94.5 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 9.93 g; WW: 36.27 Por; : 13.92 %; : 55.84 %; Ener. z T: 32.11 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3179.73 mg;

czwartek 2025-01-23	**Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna**	
Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***), Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 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 (***MLE,***),	Ziemniaczana () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Kasza jaglana na sypko 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***), Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g , Kompot z aronii* z/c 250 ml , Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt (***MLE,***),	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Serek a'la homogenizowany 30 g (***MLE,***), Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (***SOJ, MLE,***), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (***SOJ, MLE,***),
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 2025-01-23	**Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata**	
Płatki owsiane na mleku 200 ml (***MLE, GLU OW,***), Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 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 (***MLE, GLU OW,***),	Ziemniaczana () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Kasza jaglana na sypko 130 g , Filet z kurczaka gotowany 70 g , Sos pomidorowy 60 ml (***GLU PSZ,***), Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g , Kompot z aronii* z/c 200 ml , Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt (***MLE,***),	Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Serek a'la homogenizowany 25 g (***MLE,***), Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (***SOJ, MLE,***), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (***SOJ, MLE,***),
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 2025-01-23	**Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna**	
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***), Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), 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 , Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (***MLE,***),	Ziemniaczana () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***), Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***), Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g , Kompot z aronii* b/c 250 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***),	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g (***MLE,***), Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (***SOJ, MLE,***), Ogórek świeży 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (***SOJ, MLE,***),

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2233.15 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 79.5 g; Kw. tł. nasy.: 29.5 g; Węglowodany ogółem: 309.33 g; W tym cukry: 43.38 g; Błonnik pok.: 37.69 g; Sól: 7.05 g; WW: 27.12 Por; : 15.28 %; : 55.41 %; Ener. z T: 32.04 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 3804.2 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-01-24	**Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa**	
Kakao na mleku z/c 250 ml (***MLE,***), Rogal maślany 50g. 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***), Chleb Graham 80 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Miód (25g) 1 szt , Twarożek 60 g (***MLE,***), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (***MLE, GLU OW,***),	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba smażona (Dorsz) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***), Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 75 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem () - kostka 75 g (***GLU PSZ, SEL,***), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml , Herbatniki Be Be 16g 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***),	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (***JAJ, MLE,***), Sałata zielona 5 g , Pomidor 45 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (***SOJ, MLE,***),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	**Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3083.64 kcal; Białko ogółem: 111.94 g; Tłuszcz: 96.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.04 g; Węglowodany ogółem: 447.95 g; W tym cukry: 114.71 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 6.22 g; WW: 41.5 Por; : 14.52 %; : 58.11 %; Ener. z T: 28.27 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4431.01 mg;

piątek 2025-01-24	**Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna**	
Kakao na mleku z/c 250 ml (***MLE,***), Rogal maślany 50g. 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Miód (25g) 1 szt , Twarożek 60 g (***MLE,***), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jogurt + mus truskawka,banan 100g tubka 1 szt (***MLE,***),	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (***RYB,***), Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Bukiet jarzyn oprószany z olejem () - kostka 150 g (***GLU PSZ, SEL,***), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml , Herbatniki Be Be 16g 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***),	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Pasta z białek ZSM 60 g (***JAJ, MLE,***), Sałata zielona 5 g , Pomidor 45 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (***SOJ, MLE,***),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	**Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3063.67 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 94.57 g; Kw. tł. nasy.: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 443.84 g; W tym cukry: 111.57 g; Błonnik pok.: 32.8 g; Sól: 7.09 g; WW: 41.16 Por; : 15.15 %; : 57.95 %; Ener. z T: 27.78 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4407.32 mg;

piątek 2025-01-24	**Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata**	
Kakao na mleku z/c 200 ml (***MLE,***), Rogal maślany 50g. 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***), Bułka pszenna długa krojona 10 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Dżem 25 g 1 szt , Twarożek 50 g (***MLE,***), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Jogurt + mus truskawka,banan 100g tubka 1 szt (***MLE,***),	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Ryba gotowana (Dorsz) 70 g (***RYB,***), Sos cytrynowy 60 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Bukiet jarzyn oprószany z olejem () - kostka 100 g (***GLU PSZ, SEL,***), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml , Herbatniki Be Be 16g 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***),	Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Pasta z białek ZSM 50 g (***JAJ, MLE,***), Sałata zielona 5 g , Pomidor 45 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (***SOJ, MLE,***),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	**Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2300.57 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 83.35 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 297.95 g; W tym cukry: 107.1 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 3.51 g; WW: 27.81 Por; : 15.94 %; : 51.81 %; Ener. z T: 32.61 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3077.13 mg;

piątek 2025-01-24	**Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna**	
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***), Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Twarożek 60 g (***MLE,***), Pomidor 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (***MLE,***),	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g , Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (***RYB,***), Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 75 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem () - kostka 75 g (***GLU PSZ, SEL,***), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , Mus-przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (***JAJ, MLE,***), Sałata zielona 10 g , Pomidor 60 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (***SOJ, MLE,***),

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	**Podwieczorek:** Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2161.74 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 283.19 g; W tym cukry: 53.2 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 5.25 g; WW: 25.01 Por; : 18.13 %; : 52.4 %; Ener. z T: 31.9 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 3724.76 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-01-25	**Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa**	
Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***), Chleb Graham 80 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), 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 (***MLE, SEL,***), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz wołowy 110 g (***GLU PSZ,***), Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 150 g (***MLE,***), Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml , Jogurt jagodowy 100g 1 szt (***MLE,***),	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Pasta z soczewicy czerwonej 60 g , Ogórek świeży 45 g , Sałata zielona 5 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (***SOJ, MLE,***),
II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	**Podwieczorek:** Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2689 kcal; Białko ogółem: 93.5 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 437.96 g; W tym cukry: 111.5 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 6.75 g; WW: 40 Por; : 13.91 %; : 65.15 %; Ener. z T: 22.94 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4332.94 mg;

sobota 2025-01-25	**Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna**	
Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), 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 (***MLE, SEL,***), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (***GLU PSZ,***), Marchew oprószana z olejem () 150 g (***GLU PSZ,***), Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml , Jogurt jagodowy 100g 1 szt (***MLE,***),	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (***SOJ, MLE,***), Pomidor 45 g , Sałata zielona 5 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (***SOJ, MLE,***),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	**Podwieczorek:** Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2687.06 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 73.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.7 g; Węglowodany ogółem: 427.17 g; W tym cukry: 108.27 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 8.26 g; WW: 39.54 Por; : 13.36 %; : 63.59 %; Ener. z T: 24.49 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3722.68 mg;

sobota 2025-01-25	**Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata**	
Kasza manna na mleku 200 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), 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 (***MLE, SEL,***), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Gulasz wieprzowy- dieta 90 g (***GLU PSZ,***), Marchew oprószana z olejem () 100 g (***GLU PSZ,***), Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 200 ml , Jogurt jagodowy 100g 1 szt (***MLE,***),	Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (***SOJ, MLE,***), Pomidor 45 g , Sałata zielona 5 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (***SOJ, MLE,***),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	**Podwieczorek:** Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2002.4 kcal; Białko ogółem: 69.64 g; Tłuszcz: 63.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 293.43 g; W tym cukry: 96.44 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 4.9 g; WW: 27.18 Por; : 13.91 %; : 58.62 %; Ener. z T: 28.63 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 2617.03 mg;

sobota 2025-01-25	**Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna**	
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***), Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), 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 (***MLE, SEL,***), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g , Gulasz wołowy 110 g (***GLU PSZ,***), Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 150 g (***MLE,***), Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***),	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (***SOJ, MLE,***), Ogórek świeży 60 g , Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (***SOJ, MLE,***),

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2002.01 kcal; Białko ogółem: 81.4 g; Tłuszcz: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 297.19 g; W tym cukry: 66.21 g; Błonnik pok.: 35.71 g; Sól: 6.7 g; WW: 26.13 Por; : 16.26 %; : 59.38 %; Ener. z T: 27.17 %; Ener. z Bł.: 3.57 %; K: 3606.6 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-01-26	**Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa**	
Kawa zbożowa na mleku z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***), Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***), Chleb Graham 80 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Kiełbaski śląskie z kurcząt 70 g , Ketchup 15g saszetka 1 szt , Sałata zielona 5 g , Pomidor 45 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskiwnią 100g 1 szt (***MLE,***),	Rosół z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***), 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 owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***),	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 30 g , Ser żółty 20 g (***MLE,***), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (***SOJ, MLE,***),
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (***MLE,***),	**Podwieczorek:** Banan 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3326.94 kcal; Białko ogółem: 142.46 g; Tłuszcz: 114.37 g; Kw. tł. nasy.: 43.16 g; Węglowodany ogółem: 443.68 g; W tym cukry: 144.29 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 9.3 g; WW: 41.37 Por; : 17.13 %; : 53.34 %; Ener. z T: 30.94 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 5248.18 mg;

niedziela 2025-01-26	**Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna**	
Kawa zbożowa na mleku z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***), Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połaczonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 25 g (***MLE,***), Sałata zielona 5 g , Pomidor 45 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskiwnią 100g 1 szt (***MLE,***),	Rosół z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml , Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***),	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (***SOJ, MLE,***),
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (***MLE,***),	**Podwieczorek:** Banan 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3196.44 kcal; Białko ogółem: 134.42 g; Tłuszcz: 95.38 g; Kw. tł. nasy.: 36.6 g; Węglowodany ogółem: 457.04 g; W tym cukry: 149.71 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 8.48 g; WW: 42.98 Por; : 16.82 %; : 57.19 %; Ener. z T: 26.85 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 5273.82 mg;

niedziela 2025-01-26	**Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata**	
Kawa zbożowa na mleku z/c 200 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***), Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Twaróg półtłusty 25 g (***MLE,***), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połaczonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 20 g (***MLE,***), Sałata zielona 5 g , Pomidor 45 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskiwnią 100g 1 szt (***MLE,***),	Rosół z makaronem () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 130 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos koperkowy () 60 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Buraczki gotowane () 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml , Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***),	Bułka pszenna długa krojona 60 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 40 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (***SOJ, MLE,***),
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (***MLE,***),	**Podwieczorek:** Banan 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2577.21 kcal; Białko ogółem: 118.41 g; Tłuszcz: 89.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 327.42 g; W tym cukry: 135.84 g; Błonnik pok.: 18.77 g; Sól: 5.29 g; WW: 30.98 Por; : 18.38 %; : 50.82 %; Ener. z T: 31.35 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 4190.43 mg;

niedziela 2025-01-26 **Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna**

Jadłospisy dla oddziałów

Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***), Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połaczonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 25 g (***MLE,***), Sałata zielona 10 g , Pomidor 60 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskiwnią 100g 1 szt (***MLE,***),	Rosół z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***), 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 owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***),	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***), 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 (***SOJ, MLE,***),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** Banan 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2548.3 kcal; Białko ogółem: 124.64 g; Tłuszcz: 94.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 310.7 g; W tym cukry: 87.91 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 6.71 g; WW: 28 Por; : 19.56 %; : 48.77 %; Ener. z T: 33.28 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4538.61 mg;