

Jadłospisy dla oddziałów

DZIECI

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-02 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE</u>), Salata lodowa 10 g , Pomidor 90 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 ukraiński z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Zapiekanka z ryżu i jabłka () 350 g (<u>MLE</u>), Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>), Kompot z aronii* z/c 250 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt,	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 , Salatką wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g ,	Podwieczorek: Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3049.76 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 93.07 g; Kw. tł. nasy.: 42.5 g; Węglowodany ogółem: 465.84 g; W tym cukry: 133.7 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 8.39 g; WW: 43.88 Por; : 13.54 %; : 61.1 %; Ener. z T: 27.47 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3175.73 mg;

poniedziałek 2025-06-02 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE</u>), Salata lodowa 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt (<u>MLE</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Zapiekanka z ryżu i jabłka () 350 g (<u>MLE</u>), Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>), Kompot z aronii* z/c 250 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt,	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 , Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g ,	Podwieczorek: Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2850.86 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 490.38 g; W tym cukry: 145.21 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 8.37 g; WW: 46.72 Por; : 12.77 %; : 68.8 %; Ener. z T: 20.36 %; Ener. z Bł.: 1.8 %; K: 3026.25 mg;

poniedziałek 2025-06-02 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>), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>), Salata lodowa 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Mus jogurt&żoża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Zapiekanka z ryżu i jabłka () 250 g (<u>MLE</u>), Sos jogurtowy naturalny 60 g (<u>MLE</u>), Kompot z aronii* z/c 200 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt,	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 , Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g ,	Podwieczorek: Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2169.14 kcal; Białko ogółem: 67.68 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.6 g; Węglowodany ogółem: 360.63 g; W tym cukry: 130.79 g; Błonnik pok.: 18.38 g; Sól: 4.17 g; WW: 34.44 Por; : 12.48 %; : 66.5 %; Ener. z T: 23.08 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 2792.57 mg;

poniedziałek 2025-06-02 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna		
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE</u>), Salata lodowa 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 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>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Salatką wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g ,	Podwieczorek: Mandarynka 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1968.51 kcal; Białko ogółem: 71.29 g; Tłuszcz: 49.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.9 g; Węglowodany ogółem: 323.91 g; W tym cukry: 101.04 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 5.73 g; WW: 29.55 Por; : 14.49 %; : 65.82 %; Ener. z T: 22.69 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3468.07 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

wtorek 2025-06-03

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa

Kakao na mleku z/c 250 ml (MLE), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 80 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g, Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutella krem orzechowo kakaowy 15g 1 szt (SOJ, MLE, ORZ),

Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ), Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 75 g, Marchew kostka oprószana z olejem* 75 g (GLU PSZ), Kompot owocowy* z/c 250 ml, Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt,

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), Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (SOJ, MLE),

II Śniadanie: Arbuz 150 g,

Podwieczorek: Biszkoty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2855.1 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 93.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 411.79 g; W tym cukry: 118.02 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 8.05 g; WW: 38.44 Por; : 13.85 %; : 57.69 %; Ener. z T: 29.5 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3656.71 mg;

wtorek 2025-06-03

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna

Kakao na mleku z/c 250 ml (MLE), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE),

Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Marchew kostka oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ), Kompot owocowy* z/c 250 ml, Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt,

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 niejadalnej 50 g, Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (SOJ, MLE),

II Śniadanie: Arbuz 150 g,

Podwieczorek: Biszkoty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2616.5 kcal; Białko ogółem: 100.9 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 403.81 g; W tym cukry: 110.47 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 9.13 g; WW: 38.03 Por; : 15.42 %; : 61.73 %; Ener. z T: 23.79 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3561.33 mg;

wtorek 2025-06-03

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), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE),

Jarzynowa z grysiem dieta* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Filet z kurczaka gotowany 70 g, Sos pietruszkowy* 60 ml (GLU PSZ, MLE), Marchew kostka oprószana z olejem* 100 g (GLU PSZ), Kompot owocowy* z/c 200 ml, Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt,

Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (SOJ, MLE),

II Śniadanie: Arbuz 150 g,

Podwieczorek: Biszkoty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1991.94 kcal; Białko ogółem: 74.18 g; Tłuszcz: 66.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 277.13 g; W tym cukry: 99.65 g; Błonnik pok.: 15.04 g; Sól: 4.19 g; WW: 26.26 Por; : 14.9 %; : 55.65 %; Ener. z T: 30.12 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 2715.32 mg;

wtorek 2025-06-03

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), Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g, Ogórek kiszony 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE),

Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 75 g, Marchew gotowana z olejem 75 g, Kompot owocowy* 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), Salata zielona 10 g, Pomidor 60 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (SOJ, MLE),

II Śniadanie: Arbuz 150 g,

Podwieczorek: Jabłko 150 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2085.94 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz: 73.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 276.1 g; W tym cukry: 79.68 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 6.69 g; WW: 24.54 Por; : 17.78 %; : 52.95 %; Ener. z T: 31.52 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3403.47 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-06-04 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Rzodkiewka 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Pasta z łososia ze szczyptką 80g 1 szt (<u>JAJ, RYB, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SKO, SOJ, MLE</u>),	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Orzeszki ziemne smażone solone 40g 1 szt (<u>OZI</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>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3102.56 kcal; Białko ogółem: 114.65 g; Tłuszcz: 126.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.92 g; Węglowodany ogółem: 393.3 g; W tym cukry: 86.12 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 10.41 g; WW: 36.01 Por; : 14.78 %; : 50.71 %; Ener. z T: 36.67 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3633.51 mg;

środa 2025-06-04 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt, Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	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>), Buraczki gotowane 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt,	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, Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2718.11 kcal; Białko ogółem: 102.86 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 447.66 g; W tym cukry: 120.55 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 8.12 g; WW: 42.06 Por; : 15.14 %; : 65.88 %; Ener. z T: 20.87 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3377.69 mg;

środa 2025-06-04 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Platki 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>), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>), Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt, Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	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>), Buraczki gotowane 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml, Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt,	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1974.65 kcal; Białko ogółem: 76.44 g; Tłuszcz: 54.7 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 303.55 g; W tym cukry: 108.32 g; Błonnik pok.: 17.41 g; Sól: 3.93 g; WW: 28.64 Por; : 15.49 %; : 61.49 %; Ener. z T: 24.93 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 2875.03 mg;

środa 2025-06-04 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>), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Papryka świeża 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml, Chipsy z jabłka 18g 1 szt,	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, Pomidor 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1953.36 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 52.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 280.02 g; W tym cukry: 61.58 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 6.39 g; WW: 24.74 Por; : 21.28 %; : 57.34 %; Ener. z T: 24.09 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 3453.84 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-06-05 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Paszeta z fasoli* 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g, Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Paluszki serowe 1 szt (<u>MLE</u>),	Ogórkowa z ryżem * ZSM 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot z aronii* z/c 250 ml, Żelki truskawkowe- bez cukru 35g 1 szt,	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 Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Kiwi (g) 150 g ,	Podwieczorek: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3022.24 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 94.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 440.52 g; W tym cukry: 98.66 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 9.29 g; WW: 41.22 Por; : 14.09 %; : 58.3 %; Ener. z T: 28.04 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 2519.13 mg;

czwartek 2025-06-05 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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, Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot z aronii* z/c 250 ml, Mus-przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt, Biszkoty b/mi 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	Chleb mieszany 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 Sopotka 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 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2879.77 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 78.3 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 450.27 g; W tym cukry: 111.4 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 7.61 g; WW: 42.72 Por; : 13.33 %; : 62.54 %; Ener. z T: 24.47 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 2269.8 mg;

czwartek 2025-06-05 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 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 130 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g, Kompot z aronii* z/c 200 ml, Mus-przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt, Biszkoty b/mi 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Kiwi (g) 150 g ,	Podwieczorek: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2131.19 kcal; Białko ogółem: 69.58 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 313.55 g; W tym cukry: 102.84 g; Błonnik pok.: 16.4 g; Sól: 4.44 g; WW: 29.86 Por; : 13.06 %; : 58.85 %; Ener. z T: 28.27 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 2181.85 mg;

czwartek 2025-06-05 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, Ogórek świeży 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Ogórkowa z ryżem * ZSM 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, 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>), Twarożek 30 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotka 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 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Kiwi (g) 150 g ,	Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2327.48 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 85.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 304 g; W tym cukry: 72.85 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 7.57 g; WW: 27.15 Por; : 15.43 %; : 52.24 %; Ener. z T: 33.13 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 2549.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-06-06 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Kakao na mleku 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>), Dżem 25 g 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>),	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Jogurt brzoskwinowy 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>), Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>), Majonez ze szczypiorkiem 10 g (<u>JAJ, GOR</u>), Salata zielona 5 g, Papryka świeża 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt,
II Śniadanie: Banan 150 g,	Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym z/c z biszkoptami 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2927.21 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 87.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 444.3 g; W tym cukry: 169.87 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 5.83 g; WW: 41.89 Por; : 13.85 %; : 60.71 %; Ener. z T: 26.99 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 4261.49 mg;

piątek 2025-06-06 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Kakao na mleku 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>), Dżem 25 g 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>),	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Marchew kostka oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Jogurt brzoskwinowy 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>), 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 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt,
II Śniadanie: Banan 150 g,	Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym z/c z biszkoptami 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2660.35 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 57.9 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 444.86 g; W tym cukry: 168.52 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 7.04 g; WW: 42.4 Por; : 15.02 %; : 66.89 %; Ener. z T: 19.59 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3866.04 mg;

piątek 2025-06-06 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Kakao na mleku 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, Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>),	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 70 g (<u>RYB</u>), Sos pietruszkowy* 60 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Marchew kostka oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml, Jogurt brzoskwinowy 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt,
II Śniadanie: Banan 150 g,	Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym z/c z biszkoptami 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2035.96 kcal; Białko ogółem: 73.32 g; Tłuszcz: 55.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 317.8 g; W tym cukry: 156.27 g; Błonnik pok.: 12.99 g; Sól: 2.79 g; WW: 30.58 Por; : 14.41 %; : 62.44 %; Ener. z T: 24.32 %; Ener. z Bł.: 1.28 %; K: 2929.41 mg;

piątek 2025-06-06 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 Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* 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>), Salata zielona 10 g, Papryka świeża 60 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Pomarańcza 150 g,
II Śniadanie: Banan 150 g,	Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym z/c z biszkoptami 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2042.39 kcal; Białko ogółem: 93.1 g; Tłuszcz: 63.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 289.54 g; W tym cukry: 92.25 g; Błonnik pok.: 30.5 g; Sól: 4.65 g; WW: 25.95 Por; : 18.23 %; : 56.71 %; Ener. z T: 28.07 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4289.33 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-06-07 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko z kurkumą 250 g, Udziec z indyka pieczony b/s b/k 100 g, Sos z białych warzyw ZSM 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane 75 g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 75 g, Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml, Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</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 50 g (<u>MLE</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Arbuz 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3006.61 kcal; Białko ogółem: 116.94 g; Tłuszcz: 85.64 g; Kw. tł. nasy.: 36.73 g; Węglowodany ogółem: 452.43 g; W tym cukry: 134.53 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 8.75 g; WW: 41.93 Por; : 15.56 %; : 60.19 %; Ener. z T: 25.64 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3603.63 mg;

sobota 2025-06-07 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 pieczony 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, Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Arbuz 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2886.63 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 460.77 g; W tym cukry: 136.5 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 8.45 g; WW: 43.07 Por; : 15.23 %; : 63.85 %; Ener. z T: 21.86 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3545.66 mg;

sobota 2025-06-07 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 pieczony 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, Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<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>), Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>), Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Arbuz 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2128.11 kcal; Białko ogółem: 81.34 g; Tłuszcz: 61.2 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 316.62 g; W tym cukry: 123.54 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 4.65 g; WW: 29.62 Por; : 15.29 %; : 59.51 %; Ener. z T: 25.88 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 2959.78 mg;

sobota 2025-06-07 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, Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 150 g, Udziec z indyka pieczony b/s b/k 100 g, Sos z białych warzyw ZSM 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane 75 g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 75 g, Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml, Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>),	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Połędwica Sopotka 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 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Arbuz 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2201.47 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.7 g; Węglowodany ogółem: 306.7 g; W tym cukry: 90.44 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 7.66 g; WW: 26.9 Por; : 19.9 %; : 55.73 %; Ener. z T: 26.37 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 3477.51 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-06-08 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kielbaski śląskie z kurczą 70 g , Ketchup 15g saszetka 1 szt , Rzodkiewka 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwiń 100g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g , Udko pieczone 1 szt. 210 g , Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Jogurt jagodowy 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>), 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 , Kulki śniadaniowe (prażone orzeszki i sól) 32g 1 szt (<u>ORZ,</u>),
II Śniadanie: Jablko 150 g ,	Podwieczorek: Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2885.77 kcal; Białko ogółem: 135.84 g; Tłuszcz: 99.8 g; Kw. tł. nasy.: 38.66 g; Węglowodany ogółem: 373.19 g; W tym cukry: 119.65 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 10.06 g; WW: 34.83 Por; : 18.83 %; : 51.73 %; Ener. z T: 31.12 %; Ener. z Bł: 1.69 %; K: 3955.57 mg;

niedziela 2025-06-08		Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna	
Kawa zbożowa na mleku z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 sermik z brzoskwinia 100g 1 szt (<u>MLE</u>),		Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Udko gotowane 1szt. 210 g, Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem () - kostka 150 g (<u>SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml, Jogurt jagodowy 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>), 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, Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt, Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	
II Śniadanie: Jablko 150 g ,		Podwieczorek: Sok tłoczony jablikowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2899.5 kcal; Białko ogółem: 125.66 g; Tłuszcz: 87.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.5 g; Węglowodany ogółem: 412.75 g; W tym cukry: 139.89 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 8.66 g; WW: 38.78 Por.: 17.34 %; 56.94 %; Ener. z T: 27.31 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3962.34 mg;

niedziela 2025-06-08			Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Kawa zbożowa na mleku z/c 200 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>, <u>GLU</u> <u>JECZ</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>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 brzoskwinia 100g 1 szt (<u>MLE</u>),		Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos własny () 60 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem () - kostka 100 g (<u>SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml , Jogurt jagodowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>),		Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie niejadalnej 40 g , Salata zielona 5 g , Pomidor 45 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Mus-przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt , Biskvioty b/ml 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>),	
II Śniadanie: Jablko 150 g ,		Podwieczorek: Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt ,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2273.64 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz: 80.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 285.83 g; W tym cukry: 128.81 g; Błonnik pok.: 15.58 g; Sól: 4.8 g; WW: 27.1 Por.: 19.18 %; 50.29 %; Ener. z T: 31.94 %; Ener. z Bł.: 1.37 %; K: 3160.9 mg;

niedziela 2025-06-08		Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna	
Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>), Rzodkiewka 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinią 100g 1 szt (<u>MLE</u>),		Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g , Udko pieczone 1 szt. 210 g , Mizeria 150 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	
Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</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 , Kulki śniadaniowe (prażone orzeszki i sól) 32g 1 szt (<u>ORZ</u>),			
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,		Podwieczorek: Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2233.59 kcal; Białko ogółem: 119.4 g; Tłuszcz: 87.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 253.17 g; W tym cukry: 69.73 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 6.31 g; WW: 22.74 Por.; z 138 %; : 45.34 %; Ener. z T: 35.33 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3670.28 mg;

