

Jadłospisy dla oddziałów

DZIECI

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-09 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>), Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>), Ogórek świeży 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 cukinii 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, 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>), 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: Kiwi (g) 150 g,	Podwieczorek: Drożdżówka różne 100 g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3391.58 kcal; Białko ogółem: 124.11 g; Tłuszcz: 99.45 g; Kw. tł. nasy.: 41.08 g; Węglowodany ogółem: 515.4 g; W tym cukry: 124.09 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 8.73 g; WW: 48.41 Por; : 14.64 %; : 60.79 %; Ener. z T: 26.39 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3345.7 mg;

poniedziałek 2025-06-09 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>), Poledwica Sopocka 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, Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt (<u>MLE</u>),	Krem z cukinii 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, 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: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Drożdżówka różne 100 g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3137.53 kcal; Białko ogółem: 110.16 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 520.17 g; W tym cukry: 136.75 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 9.16 g; WW: 49.55 Por; : 14.04 %; : 66.31 %; Ener. z T: 21.19 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 2596.04 mg;

poniedziałek 2025-06-09 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałata zielona 5 g, Pomidor 95 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>),	Krem z cukinii 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, 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: Kiwi (g) 150 g,	Podwieczorek: Drożdżówka różne 100 g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2377.24 kcal; Białko ogółem: 78.33 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 376.08 g; W tym cukry: 119.17 g; Błonnik pok.: 19.19 g; Sól: 4.51 g; WW: 35.87 Por; : 13.18 %; : 63.28 %; Ener. z T: 25.15 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 2636.32 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-06-09		Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna
Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ), Ogórek świeży 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt (MLE),	Krem z cukinii 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), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE),
II Śniadanie: Kiwi (g) 150 g,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2064.64 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 306.28 g; W tym cukry: 80.12 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 5.36 g; WW: 27.46 Por.; 17 %; 59.34 %; Ener. z T: 25.93 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 3161.66 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-06-10 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Kakao na mleku z/c 250 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>), 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 (<u>SOJ, MLE, ORZ</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko z kurkumą 250 g , Filet z kurczaka gotowany 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 , Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 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>), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 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: Banan 150 g ,	Podwieczorek: Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2871.28 kcal; Białko ogółem: 112.33 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 448.38 g; W tym cukry: 133.45 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 6.63 g; WW: 42.13 Por; : 15.65 %; : 62.46 %; Ener. z T: 23.1 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3494.58 mg;

wtorek 2025-06-10 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Kakao na mleku z/c 250 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>), Polędwica Sopocka 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 , Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko z kurkumą 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos własny* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , Mus- przecier owocowy jabłko 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>), Twarożek z koperkiem 60 g (<u>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: Banan 150 g ,	Podwieczorek: Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2763.07 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 444.88 g; W tym cukry: 123.42 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 7.28 g; WW: 42.15 Por; : 15.02 %; : 64.4 %; Ener. z T: 21.43 %; Ener. z Bł.: 1.8 %; K: 3292.84 mg;

wtorek 2025-06-10 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Kakao na mleku 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>), Polędwica Sopocka 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 , Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko z kurkumą 130 g , Filet z kurczaka gotowany 70 g , Sos własny* 60 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane 100 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml , Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,	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 czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g ,	Podwieczorek: Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2068.14 kcal; Białko ogółem: 77.6 g; Tłuszcz: 60.5 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 306.76 g; W tym cukry: 110.79 g; Błonnik pok.: 16.1 g; Sól: 3.71 g; WW: 29.18 Por; : 15.01 %; : 59.33 %; Ener. z T: 26.33 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 2833.4 mg;

wtorek 2025-06-10 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna		
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g , Sałata zielona 10 g , Pomidor 60 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 150 g , Filet z kurczaka gotowany 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 , Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Banan 150 g ,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2225.85 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.5 g; Węglowodany ogółem: 300.75 g; W tym cukry: 84.19 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 5.01 g; WW: 26.84 Por; : 18.05 %; : 54.05 %; Ener. z T: 29.71 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3563.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-06-11 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Kasza kukurydziana 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>), Połędwica Sopocka 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 szt (<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 pieczony b/s b/k 100 g, Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 150 g (<u>GLU PSZ</u>), 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 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, Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2955.54 kcal; Białko ogółem: 116.48 g; Tłuszcz: 119.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 368.51 g; W tym cukry: 74.05 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 9.94 g; WW: 33.88 Por; : 15.76 %; : 49.87 %; Ener. z T: 36.52 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 4021.87 mg;

środa 2025-06-11 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Kasza kukurydziana 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>), Połędwica Sopocka 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 jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt, Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Udziec z indyka pieczony b/s b/k 100 g, 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, 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>), Twarożek 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: Chrupki kukurydziane 30 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2511.97 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 419.18 g; W tym cukry: 112.44 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 8.39 g; WW: 39.3 Por; : 15.35 %; : 66.75 %; Ener. z T: 20.07 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3744.45 mg;

środa 2025-06-11 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>), Połędwica Sopocka 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 jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt, Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Udziec z indyka pieczony b/s b/k 70 g, 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, 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>), Twarożek 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: Chrupki kukurydziane 30 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1827.78 kcal; Białko ogółem: 70.08 g; Tłuszcz: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 287.17 g; W tym cukry: 102.42 g; Błonnik pok.: 18.38 g; Sól: 3.93 g; WW: 27.04 Por; : 15.34 %; : 62.84 %; Ener. z T: 24.02 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2781.46 mg;

środa 2025-06-11 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>), Sałata zielona 10 g, Pomidor 60 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g, Udziec z indyka pieczony b/s b/k 100 g, Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Fasolka szparagowa z wody* 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>), Twarożek 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, Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Jabłko 150 g ,

Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1751.2 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 42.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 250.97 g; W tym cukry: 48.37 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 6.14 g; WW: 21.91 Por; : 23.95 %; : 57.33 %; Ener. z T: 21.99 %; Ener. z Bł.: 3.77 %; K: 3474.68 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-06-12 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</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 niejedalnej 50 g , Rzodkiewka 15 g , Pomidor 35 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Paluszki serowe 1 szt (<u>MLE</u>),	Ogórkowa z ryżem * ZSM 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u>), Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 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</u> , <u>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>), Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u>),
II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2956.26 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 111.08 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 395.92 g; W tym cukry: 70.7 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 10.23 g; WW: 35.8 Por; : 14.07 %; : 53.57 %; Ener. z T: 33.82 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3132.58 mg;

czwartek 2025-06-12 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</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>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 50 g , Sałata zielona 5 g , Pomidor 45 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jaglana na sypko 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Szpinak gotowany z olejem.* 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Kompot z aronii* z/c 250 ml , Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt , Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</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>), Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE</u>), Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>),
II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2843.64 kcal; Białko ogółem: 117.3 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 429.45 g; W tym cukry: 76.28 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 8.09 g; WW: 40.2 Por; : 16.5 %; : 60.41 %; Ener. z T: 24.2 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3289.88 mg;

czwartek 2025-06-12 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 40 g , Sałata zielona 5 g , Pomidor 45 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jaglana na sypko 130 g , Filet z kurczaka gotowany 70 g , Sos pomidorowy 60 ml (<u>GLU PSZ</u>), Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Kompot z aronii* z/c 200 ml , Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt , Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</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</u> , <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</u> , <u>MLE</u>),
II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2086.4 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 290.49 g; W tym cukry: 66.17 g; Błonnik pok.: 18.33 g; Sól: 4.8 g; WW: 27.27 Por; : 16.38 %; : 55.69 %; Ener. z T: 28.83 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 2715.15 mg;

czwartek 2025-06-12 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna		
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 50 g , Sałata zielona 10 g , Pomidor 60 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u>), Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 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>), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>), Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2229.43 kcal; Białko ogółem: 81.23 g; Tłuszcz: 87.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 292.17 g; W tym cukry: 48.27 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sól: 6.17 g; WW: 25.64 Por; : 14.57 %; : 52.42 %; Ener. z T: 35.48 %; Ener. z Bt.: 3.25 %; K: 3320.16 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-06-13 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>), 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, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Ryba smażona (Morszczuk) 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, Jogurt brzoskwinowy 100g	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>), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt,
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym z/c z biszkoptami 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2840.41 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 85.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 428.32 g; W tym cukry: 143.69 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 5.87 g; WW: 40.21 Por; : 13.87 %; : 60.32 %; Ener. z T: 27.16 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3641.04 mg;		
piątek 2025-06-13 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>), 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, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 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, 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>), Sałata 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: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym z/c z biszkoptami 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2631.61 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 426.97 g; W tym cukry: 142.19 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 7.02 g; WW: 40.45 Por; : 14.85 %; : 64.9 %; Ener. z T: 21.54 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3281.31 mg;		
piątek 2025-06-13 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>),	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 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, 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>), Sałata 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: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym z/c z biszkoptami 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1960.76 kcal; Białko ogółem: 71.24 g; Tłuszcz: 58.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 292.07 g; W tym cukry: 139.56 g; Błonnik pok.: 12.84 g; Sól: 2.78 g; WW: 27.92 Por; : 14.53 %; : 59.58 %; Ener. z T: 26.92 %; Ener. z Bł.: 1.31 %; K: 2358.11 mg;		
piątek 2025-06-13 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>), Szyunkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Pomidor 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 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, Jogurt naturalny 100g 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>), Sałata zielona 10 g, Pomidor 60 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Banan 150 g,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1947.56 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 62.6 g; Kw. tł. nasy.: 27.8 g; Węglowodany ogółem: 267.41 g; W tym cukry: 65.61 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 5.58 g; WW: 23.57 Por; : 19.29 %; : 54.92 %; Ener. z T: 28.93 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 3962.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-06-14 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>), 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 z olejem drobno tarta 150 g, Kompot z aronii i 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>), Pasztet z soczewicy * 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Sałatka wiosenna 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: Arbuz 150 g,	Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2800.56 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Tłuszcz: 73.5 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 430.14 g; W tym cukry: 134.09 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 7.84 g; WW: 39.7 Por; : 15.81 %; : 61.44 %; Ener. z T: 23.62 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3886.29 mg;

sobota 2025-06-14 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>), 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 kostka oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z aronii i 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>), Polędwica Sopotcka 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 czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE,</u>),
II Śniadanie: Arbuz 150 g,	Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2781.26 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 425.69 g; W tym cukry: 129.5 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 8.77 g; WW: 39.85 Por; : 15.43 %; : 61.22 %; Ener. z T: 23.76 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 3445.39 mg;

sobota 2025-06-14 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>), 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 kostka oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z aronii i 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>), Polędwica Sopotcka 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 czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE,</u>),
II Śniadanie: Arbuz 150 g,	Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2101.04 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 64.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 293.06 g; W tym cukry: 118.7 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 4.78 g; WW: 27.53 Por; : 16.33 %; : 55.79 %; Ener. z T: 27.78 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 2595.33 mg;

sobota 2025-06-14 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>), 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 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 z olejem drobno tarta 150 g, Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml,	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>), Sałatka wiosenna 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: Arbuz 150 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2008.85 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 277.22 g; W tym cukry: 78.4 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 6.67 g; WW: 24.82 Por; : 19.69 %; : 55.2 %; Ener. z T: 27.27 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3152.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-06-15 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 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 brzoskwinia 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g , Udko pieczone 1 szt. 210 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75 g , Buraczki gotowane 75 g , Kompot owocowy z jabłkami* 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 30 g , Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Kulki śniadaniowe (prażone orzeszki i sól) 32g 1 szt (<u>ORZ</u>),
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Banan 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3112.2 kcal; Białko ogółem: 143.06 g; Tłuszcz: 108.19 g; Kw. tł. nasy.: 43.16 g; Węglowodany ogółem: 404.84 g; W tym cukry: 141.38 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 10.03 g; WW: 37.95 Por; : 18.39 %; : 52.03 %; Ener. z T: 31.29 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 4685.11 mg;

niedziela 2025-06-15 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>), Twarożek 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 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 1 szt. 210 g , Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Buraczki gotowane 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* 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 , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt , Biszkoty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Banan 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2987.98 kcal; Białko ogółem: 131.61 g; Tłuszcz: 82.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.4 g; Węglowodany ogółem: 439.22 g; W tym cukry: 159.94 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 8.91 g; WW: 41.77 Por; : 17.62 %; : 58.8 %; Ener. z T: 24.92 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 4619.48 mg;

niedziela 2025-06-15 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Kawa zbożowa na mleku z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Twarożek 50 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 brzoskwinia 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g , Udko gotowane 1 szt. 210 g , Sos koperkowy * 60 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Buraczki gotowane 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml , Jogurt jagodowy 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>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt , Biszkoty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Banan 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2390.35 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz: 78.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 312.34 g; W tym cukry: 148.35 g; Błonnik pok.: 13.45 g; Sól: 4.69 g; WW: 30.01 Por; : 19.29 %; : 52.27 %; Ener. z T: 29.6 %; Ener. z Bł.: 1.13 %; K: 3827.84 mg;

niedziela 2025-06-15 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 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, 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>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g, Papryka świeża 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Kulki śniadaniowe (prażone orzeszki i sól) 32g 1 szt (<u>ORZ.</u>),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Banan 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2312.73 kcal; Białko ogółem: 124.37 g; Tłuszcz: 89.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.5 g; Węglowodany ogółem: 263.17 g; W tym cukry: 76.38 g; Błonnik pok.: 26.1 g; Sól: 6.76 g; WW: 23.71 Por; : 21.51 %; : 45.52 %; Ener. z T: 35.01 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4340.22 mg;