

Jadłospisy dla oddziałów

DZIECI

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-16 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>), Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 70 g , Rzodkiewka 30 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>),	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Naleśniki z serem i dżemem 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , 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>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Ogórek kiszony 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>),
II Śniadanie: Arbuz 150 g ,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3246.04 kcal; Białko ogółem: 120.26 g; Tłuszcz: 95.16 g; Kw. tł. nasy.: 39.87 g; Węglowodany ogółem: 490.37 g; W tym cukry: 179.39 g; Błonnik pok.: 29.2 g; Sól: 9.02 g; WW: 46.2 Por; : 14.82 %; : 60.43 %; Ener. z T: 26.38 %; Ener. z Bł.: 1.8 %; K: 2984.23 mg;

poniedziałek 2025-06-16 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>), Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Sałata zielona 5 g , Pomidor 45 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt (<u>MLE.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko z kurkumą 250 g , Udziec z indyka b/s b/k 100 g , Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* - kostka 150 g (<u>SEL.</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 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>),
II Śniadanie: Arbuz 150 g ,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2671 kcal; Białko ogółem: 110.2 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 438.16 g; W tym cukry: 123.72 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 8.43 g; WW: 41.21 Por; : 16.5 %; : 65.62 %; Ener. z T: 19.78 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3126.22 mg;

poniedziałek 2025-06-16 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 5 g , Pomidor 45 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko z kurkumą 130 g , Udziec z indyka b/s b/k 70 g , Sos pomidorowy 60 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* - kostka 100 g (<u>SEL.</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 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>),
II Śniadanie: Arbuz 150 g ,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1915.09 kcal; Białko ogółem: 76.26 g; Tłuszcz: 51.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 295.66 g; W tym cukry: 111.1 g; Błonnik pok.: 18.29 g; Sól: 3.73 g; WW: 27.75 Por; : 15.93 %; : 61.75 %; Ener. z T: 24.22 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 2681.85 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-06-16		Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna
Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt (<u>MLE</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Risotto z warzywami i tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>), Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Fasolka szparagowa z wody* 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>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Ogórek kiszony 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Arbuz 150 g ,	Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1877.65 kcal; Białko ogółem: 72.41 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 287.1 g; W tym cukry: 84.03 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 6.83 g; WW: 25.72 Por; : 15.43 %; : 61.16 %; Ener. z T: 26.64 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 3162.07 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-06-17 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>), Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>), Pyzdra szynkowa-wędziona wieprzowa szynka wędzona parzona 25 g, Pomidor 45 g, Sałata zielona 5 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutella krem orzechowo kakaowy 15g 1 szt (<u>SOJ, MLE, ORZ</u>),	Solferino z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko z kurkumą 200 g, Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos beszamelowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 150 g (<u>MLE</u>), Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 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>), Pasztet z ciecierzycy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Drożdżówka różne 100 g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3390.78 kcal; Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 107.26 g; Kw. tł. nasy.: 45.01 g; Węglowodany ogółem: 500.86 g; W tym cukry: 102.59 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 6.75 g; WW: 47.01 Por; : 13.45 %; : 59.09 %; Ener. z T: 28.47 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 2696.37 mg;

wtorek 2025-06-17 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>), Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 45 g, Sałata zielona 5 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Solferino z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Szpinak gotowany z olejem.* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 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>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Drożdżówka różne 100 g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2969.52 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Tłuszcz: 80.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 457.86 g; W tym cukry: 88.4 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 9.13 g; WW: 43.29 Por; : 15.03 %; : 61.67 %; Ener. z T: 24.43 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3667.94 mg;

wtorek 2025-06-17 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 Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 45 g, Sałata zielona 5 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Solferino z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Filet z kurczaka gotowany 70 g, Sos pietruszkowy* 60 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 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>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Drożdżówka różne 100 g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2296.82 kcal; Białko ogółem: 84.11 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 330.84 g; W tym cukry: 77.28 g; Błonnik pok.: 17.18 g; Sól: 5.59 g; WW: 31.51 Por; : 14.65 %; : 57.62 %; Ener. z T: 28.66 %; Ener. z Bł.: 1.5 %; K: 2670.51 mg;

wtorek 2025-06-17 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>), Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>), Pyszta szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 25 g , Pomidor 60 g , Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Solferino z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>), Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 150 g (<u>MLE</u>), Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml , Mus- przecier owocowy jabłko	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Ogórek świeży 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2094.21 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 67.5 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 284.31 g; W tym cukry: 50.04 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 6.19 g; WW: 25.31 Por; : 18.91 %; : 54.31 %; Ener. z T: 29.01 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 2731.02 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-06-18 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>), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Rzodkiewka 15 g, Papryka świeża 35 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>),	Zupa z botwinki ZSM 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sałata zielona z kefirem 75 g (<u>MLE</u>), Marchew kostka oprószana z olejem* 75 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>), 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: Galaretko o smaku truskawkowym z truskawkami 150 g,	Podwieczorek: Banan 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3218.58 kcal; Białko ogółem: 113.2 g; Tłuszcz: 134.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 403.24 g; W tym cukry: 95.65 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 10.18 g; WW: 36.97 Por; : 14.07 %; : 50.11 %; Ener. z T: 37.73 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 4906.24 mg;

środa 2025-06-18 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>), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 45 g, Sałata zielona 5 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt, Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	Zupa z botwinki ZSM 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos brokułowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</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>), 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: Galaretko o smaku truskawkowym z truskawkami 150 g,	Podwieczorek: Banan 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2787.89 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 450.14 g; W tym cukry: 131.87 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 9.04 g; WW: 41.87 Por; : 14.37 %; : 64.58 %; Ener. z T: 23.28 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4882.88 mg;

środa 2025-06-18 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 45 g, Sałata zielona 5 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>),	Zupa z botwinki ZSM 300 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos brokułowy 60 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</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>), 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: Galaretko o smaku truskawkowym z truskawkami 150 g,	Podwieczorek: Banan 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2051.83 kcal; Białko ogółem: 73.19 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 314.49 g; W tym cukry: 120.24 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 4.4 g; WW: 29.39 Por; : 14.27 %; : 61.31 %; Ener. z T: 26.68 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 3796.15 mg;

środa 2025-06-18 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Bułka graham-pszena 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), Rzodkiewka 15 g, Papryka świeża 55 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE),	Zupa z botwinki ZSM 350 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ), Sos brokułowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Sałata zielona z kefirem 75 g (MLE), Marchew kostka oprószana z olejem* 75 g (GLU PSZ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml, Chipsy z jabłka	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek homo. naturalny 30 g (MLE), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 25 g, Pomidor 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE),
II Śniadanie: Kiwi (g) 150 g ,	Podwieczorek: Banan 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2025.47 kcal; Białko ogółem: 106.94 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 276.62 g; W tym cukry: 81.32 g; Błonnik pok.: 38.55 g; Sól: 6.46 g; WW: 23.98 Por; : 21.12 %; : 54.63 %; Ener. z T: 27.67 %; Ener. z Bt.: 3.81 %; K: 4930.96 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-06-19 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>), 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, 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 mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki* 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>), Pasztet z fasoli* 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE</u>), Ogórek świeży 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: Brzoskwinia 150 g,	Podwieczorek: Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3186.88 kcal; Białko ogółem: 111.3 g; Tłuszcz: 105.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 459.1 g; W tym cukry: 78.8 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 9.95 g; WW: 42.57 Por; : 13.97 %; : 57.62 %; Ener. z T: 29.87 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 2772.32 mg;

czwartek 2025-06-19 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, Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Koperkowa z ryżem * ZSM 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml, Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt, Biszkopty b/ml 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>), Polędwica Sopocka 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: Brzoskwinia 150 g,	Podwieczorek: Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3215.34 kcal; Białko ogółem: 107.04 g; Tłuszcz: 105.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 470.78 g; W tym cukry: 91.18 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 9.02 g; WW: 44.37 Por; : 13.32 %; : 58.57 %; Ener. z T: 29.44 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 2341.39 mg;

czwartek 2025-06-19 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, Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Koperkowa z ryżem * ZSM 300 ml (<u>MLE, SEL</u>), Makaron 130 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml, Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt, Biszkopty b/ml 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 Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, 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: Brzoskwinia 150 g,	Podwieczorek: Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2416.48 kcal; Białko ogółem: 79.43 g; Tłuszcz: 90.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 329.04 g; W tym cukry: 80.51 g; Błonnik pok.: 17.94 g; Sól: 5.12 g; WW: 31.17 Por; : 13.15 %; : 54.47 %; Ener. z T: 33.66 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 1929.57 mg;

czwartek 2025-06-19 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Bułka graham-pszena 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 niejadalnej 50 g , Sałata zielona 10 g , Pomidor 60 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE),	Ogórkowa z ryżem * ZSM 350 ml (MLE, SEL), Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL), Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 150 g (SEL), 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), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE), Ogórek świeży 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (SOJ, MLE),
II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2260.23 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 93.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 276.55 g; W tym cukry: 64.94 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 8.67 g; WW: 24.32 Por; : 15.38 %; : 48.94 %; Ener. z T: 37.09 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 2559.87 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-06-20 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>),	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>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 75 g, Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>), Szczypiorek 2 g, Majonez szaszetka 10ml 1 szt (<u>JAJ, GOR</u>), Pomidor 45 g, Sałata zielona 5 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt,
II Śniadanie: Arbuz 150 g,	Podwieczorek: Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2878.15 kcal; Białko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz: 89.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 427.51 g; W tym cukry: 154.93 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 6.17 g; WW: 40.28 Por; : 14.13 %; : 59.41 %; Ener. z T: 27.94 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3919.8 mg;

piątek 2025-06-20 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>),	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt,
II Śniadanie: Arbuz 150 g,	Podwieczorek: Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2621.35 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 429.85 g; W tym cukry: 155.93 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 6.87 g; WW: 40.97 Por; : 15.31 %; : 65.59 %; Ener. z T: 20.51 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 3607.51 mg;

piątek 2025-06-20 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>),	Ryżowa* 300 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 70 g (<u>RYB</u>), Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml, Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt,
II Śniadanie: Arbuz 150 g,	Podwieczorek: Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2009.37 kcal; Białko ogółem: 74.18 g; Tłuszcz: 57.6 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 303.85 g; W tym cukry: 143.31 g; Błonnik pok.: 11.36 g; Sól: 2.71 g; WW: 29.27 Por; : 14.77 %; : 60.49 %; Ener. z T: 25.8 %; Ener. z Bł.: 1.13 %; K: 2663.27 mg;

piątek 2025-06-20 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna		
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Papryka świeża 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem 75 g, Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), 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>), Pomidor 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jabłko 150 g,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1854.8 kcal; Białko ogółem: 92.6 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 254.96 g; W tym cukry: 61.34 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 5.5 g; WW: 22.38 Por; : 19.97 %; : 54.98 %; Ener. z T: 28.42 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 3813.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW-DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-06-21 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 30 g , Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (<u>MLE,</u>), Ogórek świeży 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chipsy z jabłka 18g 1 szt ,	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>), kasza pęczak/sypko 250 g (<u>GLU PSZ,</u>), Potrawka z indyka z warzywami* 110 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g , Kompot z aronii* 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>), 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 , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE,</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g ,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2789.79 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 72.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 443.06 g; W tym cukry: 103.86 g; Błonnik pok.: 50.51 g; Sól: 7.8 g; WW: 39.32 Por; : 13.25 %; : 63.53 %; Ener. z T: 23.43 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 3052 mg;

sobota 2025-06-21 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>), Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chipsy z jabłka 18g 1 szt ,	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Kasza jaglana na sypko 250 g , Potrawka z indyka z warzywami* 110 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g , Kompot z aronii* 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 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 , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE,</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g ,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2798.46 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 458.45 g; W tym cukry: 104.67 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 7.21 g; WW: 42.3 Por; : 13.63 %; : 65.53 %; Ener. z T: 22.15 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 2934.75 mg;

sobota 2025-06-21 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 ,	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Kasza jaglana na sypko 130 g , Potrawka z indyka z warzywami* 90 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g , Kompot z aronii* 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 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 , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE,</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g ,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2059.99 kcal; Białko ogółem: 72.05 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 317.69 g; W tym cukry: 92.39 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 4.02 g; WW: 29.24 Por; : 13.99 %; : 61.69 %; Ener. z T: 25.47 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 2517.05 mg;

sobota 2025-06-21 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 , Ogórek świeży 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>), kasza pęczak/sypko 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Potrawka z indyka z warzywami* 110 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g , Kompot z aronii* 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 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 , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE,</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2113.64 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 296.82 g; W tym cukry: 69.56 g; Błonnik pok.: 39.91 g; Sól: 6.21 g; WW: 25.73 Por; : 18.57 %; : 56.17 %; Ener. z T: 26.41 %; Ener. z Bł.: 3.78 %; K: 2960.91 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział CHORZÓW DZIECI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-06-22 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>), Bułka pszenna 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>), Kielbaski śląskie z kurcząt 70 g, Ketchup 15g saszetka 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt, 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</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Udko pieczone 1 szt. 210 g, Mizeria 150 g (<u>MLE</u>), 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</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2962.57 kcal; Białko ogółem: 136.31 g; Tłuszcz: 100.05 g; Kw. tł. nasy.: 38.66 g; Węglowodany ogółem: 390.22 g; W tym cukry: 136.63 g; Błonnik pok.: 25.4 g; Sól: 9.99 g; WW: 36.4 Por; : 18.4 %; : 52.69 %; Ener. z T: 30.39 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3989.19 mg;

niedziela 2025-06-22 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>), Bułka pszenna 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>), Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>), Piersz gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niejadalnej 25 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 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</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Udko gotowane 1szt. 210 g, Sos własny* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt, Biskvity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2847.33 kcal; Białko ogółem: 128.43 g; Tłuszcz: 80.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.73 g; Węglowodany ogółem: 407.06 g; W tym cukry: 135.71 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sól: 8.61 g; WW: 38.88 Por; : 18.04 %; : 57.18 %; Ener. z T: 25.45 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 3481.21 mg;

niedziela 2025-06-22 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Kawa zbożowa na mleku z/c 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Twarożek z koperkiem 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 PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Udko gotowane 1szt. 210 g, Sos własny* 60 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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, Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt, Biskvity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2252.49 kcal; Białko ogółem: 111.58 g; Tłuszcz: 76.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 283.26 g; W tym cukry: 127.86 g; Błonnik pok.: 11.69 g; Sól: 4.47 g; WW: 27.28 Por; : 19.81 %; : 50.3 %; Ener. z T: 30.43 %; Ener. z Bł.: 1.04 %; K: 2869.25 mg;

niedziela 2025-06-22 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

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 z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>), Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce 25 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 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>GLU PSZ. SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g , Udko pieczone 1 szt. 210 g , Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>), 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 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: Kiwi (g) 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2257.53 kcal; Białko ogółem: 120.17 g; Tłuszcz: 87.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 258.78 g; W tym cukry: 69.68 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 6.75 g; WW: 23.13 Por; : 21.29 %; : 45.85 %; Ener. z T: 35.04 %; Ener. z Bt.: 2.43 %; K: 4102.7 mg;

