

Jadłospisy dla oddziałów

OZNECI

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-23 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>), Papryka świeża 50 g, Ogórek świeży 50 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>),	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Naleśniki z serem i dżemem 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Kiwi (g) 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 30 g, Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 10 g, Pomidor 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Banan 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3402.74 kcal; Białko ogółem: 125.12 g; Tłuszcz: 99.81 g; Kw. tł. nasy.: 45.7 g; Węglowodany ogółem: 512.6 g; W tym cukry: 214.08 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 7.65 g; WW: 48.68 Por; : 14.71 %; : 60.26 %; Ener. z T: 26.4 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 3252.58 mg;

poniedziałek 2025-06-23 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>), Twaróg z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>), Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt (<u>MLE</u>),	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Pulpet drobiowy 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Buraczki gotowane 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, Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Banan 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2688.24 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 442.05 g; W tym cukry: 158.02 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 9.07 g; WW: 41.77 Por; : 15.39 %; : 65.77 %; Ener. z T: 20.47 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 4163.41 mg;

poniedziałek 2025-06-23 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>), Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>),	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy * 60 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Buraczki gotowane 100 g, Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 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, Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Banan 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1965.48 kcal; Białko ogółem: 75.04 g; Tłuszcz: 51.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 307.71 g; W tym cukry: 143.93 g; Błonnik pok.: 17.27 g; Sól: 5.31 g; WW: 29.17 Por; : 15.27 %; : 62.62 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3180.37 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-06-23		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>), Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Papryka świeża 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt (<u>MLE.</u>),	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Marchewka kostka z groszkiem*oprószana 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml, Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt,	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Sałata zielona 10 g, Pomidor 60 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,		Podwieczorek: Banan 150 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1876.03 kcal; Białko ogółem: 76.91 g; Tłuszcz: 55.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 282.55 g; W tym cukry: 93.48 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 6.19 g; WW: 25.1 Por; : 16.4 %; : 60.24 %; Ener. z T: 26.76 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 3392.59 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-06-24 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 , Ogórek kiszony 50 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>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos śmietanowo-szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g , Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* 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>), Twarożek 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Arbuz 150 g ,	Podwieczorek: Biskopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2768.47 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 410.18 g; W tym cukry: 105.59 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 7.98 g; WW: 38.42 Por; : 15.53 %; : 59.26 %; Ener. z T: 26.35 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3874.03 mg;

wtorek 2025-06-24 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 Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 50 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 , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos śmietanowo-szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Marchew kostka oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* 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 60 g (<u>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: Arbuz 150 g ,	Podwieczorek: Biskopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2789.84 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 421.18 g; W tym cukry: 101.06 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 8.09 g; WW: 39.79 Por; : 14.36 %; : 60.39 %; Ener. z T: 26.21 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3754.2 mg;

wtorek 2025-06-24 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 50 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 , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos śmietanowo-szpinakowy* 60 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Marchew kostka oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 200 ml , Mus- przecier owocowy jabłko 100g	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 , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Arbuz 150 g ,	Podwieczorek: Biskopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2099.14 kcal; Białko ogółem: 75.87 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 291.54 g; W tym cukry: 89.38 g; Błonnik pok.: 15.08 g; Sól: 4.18 g; WW: 27.76 Por; : 14.46 %; : 55.55 %; Ener. z T: 30.65 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 2822.38 mg;

wtorek 2025-06-24 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 , Ogórek kiszony 70 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>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos śmietanowo-szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g , Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml , Mus- przecier owocowy jabłko 100g	Chleb Graham 100 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 , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2157.24 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 77.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 276.52 g; W tym cukry: 55.9 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 6.65 g; WW: 24.98 Por; : 18.02 %; : 51.27 %; Ener. z T: 32.53 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3403.79 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-06-25 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>), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Pasta z łososia ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>JAJ, RYB, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SKO, SOJ, MLE,</u>),	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>), Kompot z aronii* 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>), Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>),
II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g,	Podwieczorek: Drożdżówka różne 100 g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3334.25 kcal; Białko ogółem: 118.71 g; Tłuszcz: 131.78 g; Kw. tł. nasy.: 35.6 g; Węglowodany ogółem: 434.87 g; W tym cukry: 73.02 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 9.61 g; WW: 40.52 Por; : 14.24 %; : 52.17 %; Ener. z T: 35.57 %; Ener. z Bł.: 1.8 %; K: 4199 mg;

środa 2025-06-25 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>), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt, Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>),	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Buraczki gotowane 150 g, Kompot z aronii* 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 a'la homogenizowany 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: Brzoskwinia 150 g,	Podwieczorek: Drożdżówka różne 100 g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2782.99 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 471.34 g; W tym cukry: 113.53 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 8.91 g; WW: 44.71 Por; : 15.02 %; : 67.75 %; Ener. z T: 19.25 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3928.96 mg;

środa 2025-06-25 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>), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt, Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>),	Grysikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Filet z kurczaka gotowany 70 g, Sos koperkowy * 60 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Buraczki gotowane 100 g, Kompot z aronii* 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 a'la homogenizowany 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: Brzoskwinia 150 g,	Podwieczorek: Drożdżówka różne 100 g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2116.17 kcal; Białko ogółem: 77.26 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 340.03 g; W tym cukry: 101.92 g; Błonnik pok.: 15.93 g; Sól: 4.48 g; WW: 32.56 Por; : 14.6 %; : 64.27 %; Ener. z T: 23.09 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 2901.18 mg;

środa 2025-06-25 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>), Polędwica 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>),	Grycikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g, Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Mizeria 150 g (<u>MLE</u>), Kompot z aronii* 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 a`la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 25 g, Papryka świeża 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g,	Podwieczorek: Banan 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1807.45 kcal; Białko ogółem: 104.37 g; Tłuszcz: 42.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 263.29 g; W tym cukry: 75.26 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 6.01 g; WW: 23.41 Por; : 23.1 %; : 58.27 %; Ener. z T: 21.4 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 3864.7 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHOPZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-06-26 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 , Ogórek świeży 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Paluszki serowe 1 szt (<u>MLE,</u>),	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Ryż na sypko z kurkumą 250 g , Gulasz warzywny z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g , Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 150 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* 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 Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE,</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2755.47 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 439.97 g; W tym cukry: 90.86 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 8.3 g; WW: 40.88 Por; : 13.56 %; : 63.87 %; Ener. z T: 23.61 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 2696.3 mg;

czwartek 2025-06-26 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>),	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko z kurkumą 250 g , Gulasz warzywny z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g , Marchew oprószana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* 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 Sopotcka 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 truskawkowym 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: 2806.84 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 460.97 g; W tym cukry: 99.57 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 8.43 g; WW: 43.49 Por; : 12.51 %; : 65.69 %; Ener. z T: 22.7 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 2369.97 mg;

czwartek 2025-06-26 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>),	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko z kurkumą 130 g , Gulasz warzywny z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 100 g , Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* 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 Sopotcka 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 truskawkowym 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: 2072.7 kcal; Białko ogółem: 64.41 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 315.77 g; W tym cukry: 88.51 g; Błonnik pok.: 18.03 g; Sól: 4.59 g; WW: 29.87 Por; : 12.43 %; : 60.94 %; Ener. z T: 27.27 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 2013.37 mg;

czwartek 2025-06-26 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna		
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>), 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>),	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Ryż na sypko z kurkumą 150 g , Gulasz warzywny z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g , Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 150 g (<u>SEL,</u>), 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>), Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Pomidor 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE,</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ,	
------------------------------	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2034.09 kcal; Białko ogółem: 73.02 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 305.55 g; W tym cukry: 68.58 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 6.47 g; WW: 27.45 Por; : 14.36 %; : 60.09 %; Ener. z T: 27.52 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 2569.16 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-06-27 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>),	Zupa wiosenna z cukinią i 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 czerwonej z olejem drobno tarta 150 g, Kompot z czarnej porzeczki* 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>), Majonez szaszetka 10ml 1 szt (<u>JAJ, GOR</u>), Szczypiorek 2 g, Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt,
II Śniadanie: Arbuz 150 g,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2834.34 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 84.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.6 g; Węglowodany ogółem: 428.09 g; W tym cukry: 135.23 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 5.69 g; WW: 39.91 Por; : 14.47 %; : 60.42 %; Ener. z T: 26.76 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4103.38 mg;

piątek 2025-06-27 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>),	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Szpinak gotowany z olejem*. 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki* 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>), 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: Arbuz 150 g,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2558.68 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 417.59 g; W tym cukry: 126.28 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 6.91 g; WW: 39.46 Por; : 16.17 %; : 65.28 %; Ener. z T: 20.06 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3695.68 mg;

piątek 2025-06-27 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>),	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 70 g (<u>RYB</u>), Sos jarzynowy * 60 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Szpinak gotowany z olejem*. 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki* 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>), 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: Arbuz 150 g,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1906.63 kcal; Białko ogółem: 76.11 g; Tłuszcz: 54.4 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 284.42 g; W tym cukry: 124.38 g; Błonnik pok.: 13.68 g; Sól: 2.69 g; WW: 27.07 Por; : 15.97 %; : 59.67 %; Ener. z T: 25.68 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 2740.34 mg;

piątek 2025-06-27 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna		
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), 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>),	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 150 g, Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>), Papryka świeża 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jabłko 150 g,
II Śniadanie: Arbuz 150 g,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g,	

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1903.75 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.7 g; Węglowodany ogółem: 263.91 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 4.56 g; WW: 23.09 Por; : 19.63 %; : 55.45 %; Ener. z T: 28.34 %; Ener. z Bł.: 3.4 %; K: 4073.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-06-28 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>), Szynek z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chipsy z jabłka 18g 1 szt,	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Kasza gryczana 250 g, Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g, Sałata z buraczków i jabłka z olejem 75 g, Kompot owocowy* 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>), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 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 truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
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: 2906.7 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.6 g; Węglowodany ogółem: 454.66 g; W tym cukry: 123.98 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 8.29 g; WW: 42.05 Por; : 14.07 %; : 62.57 %; Ener. z T: 24.62 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3389.42 mg;

sobota 2025-06-28 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>), Szynek z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 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, Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ</u>), Buraczki gotowane 150 g, Kompot owocowy* 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>), Twarożek z koperkiem 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 truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
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: 2865 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 470.95 g; W tym cukry: 129.09 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 7.29 g; WW: 44.09 Por; : 13.68 %; : 65.75 %; Ener. z T: 21.48 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3174.52 mg;

sobota 2025-06-28 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>), Szynek z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g, Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 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, Gulasz wieprzowy- dieta 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Buraczki gotowane 100 g, Kompot owocowy* 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>), Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g,	Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym z/c z biszkoptami 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2153.96 kcal; Białko ogółem: 74.07 g; Tłuszcz: 60.6 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 331.86 g; W tym cukry: 117.74 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 3.3 g; WW: 31.13 Por; : 13.76 %; : 61.63 %; Ener. z T: 25.32 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 2752.75 mg;

sobota 2025-06-28 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna		
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynek z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Sałata zielona 10 g, Pomidor 60 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Kasza gryczana 150 g, Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g, Sałata z buraczków i jabłka z olejem 75 g, Kompot owocowy* 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>), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 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 truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2216.64 kcal; Białko ogółem: 101.8 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.1 g; Węglowodany ogółem: 307.49 g; W tym cukry: 77.57 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 6.66 g; WW: 27.35 Por; : 18.37 %; : 55.49 %; Ener. z T: 28.49 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3348.33 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-06-29 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>), Kiełbaski śląskie z kurcząt 70 g, Ketchup 15g saszetka 1 szt, Rzepa biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinią 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Udko pieczone 1 szt. 210 g, Surówka z kapusty białej z koperkiem, fasolą czerwoną i olejem drobnio tarta 75 g, Brokuł gotowany* 75 g, Kompot z aronii* 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 niejedalnej 50 g, Pomidor 50 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: Chrupki kukurydziane 30 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2960.26 kcal; Białko ogółem: 139.82 g; Tłuszcz: 102.21 g; Kw. tł. nasy.: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 384.55 g; W tym cukry: 106.69 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 10.15 g; WW: 35.42 Por; : 18.89 %; : 51.96 %; Ener. z T: 31.07 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4173.29 mg;

niedziela 2025-06-29 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>), 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, 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 250 g, Udko gotowane 1szt. 210 g, Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Brokuł gotowany* 150 g, Kompot z aronii* 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 niejedalnej 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt, Biskopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2837.6 kcal; Białko ogółem: 129.5 g; Tłuszcz: 80.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 411.16 g; W tym cukry: 118.69 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 9.42 g; WW: 38.52 Por; : 18.25 %; : 57.96 %; Ener. z T: 25.41 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4082.5 mg;

niedziela 2025-06-29 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>), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 40 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinią 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Udko gotowane 1szt. 210 g, Sos pomidorowy 60 ml (<u>GLU PSZ</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z aronii* 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 niejedalnej 40 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt, Biskopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2238.04 kcal; Białko ogółem: 111.88 g; Tłuszcz: 75.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 286.3 g; W tym cukry: 108.86 g; Błonnik pok.: 16.78 g; Sól: 5.42 g; WW: 27 Por; : 20 %; : 51.17 %; Ener. z T: 30.33 %; Ener. z Bł.: 1.5 %; K: 3259.06 mg;

niedziela 2025-06-29 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>), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce 50 g (<u>MLE</u>), Rzepa biała 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, Surówka z kapusty białej z koperkiem, fasolą czerwoną i olejem drobno tarta 75 g, Brokuł gotowany* 75 g, Kompot z aronii* b/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g, Pomidor 70 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: Chrupki kukurydziane 30 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2287.92 kcal; Białko ogółem: 122.39 g; Tłuszcz: 88.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 263.59 g; W tym cukry: 55.14 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 7.33 g; WW: 23.26 Por; : 21.4 %; : 46.08 %; Ener. z T: 34.9 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 3815.34 mg;