

Jadłospisy dla oddziałów

DZIECI

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-30 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>), Sałata lodowa 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Kabanosy drobiowe z wieprzowiną b/gł 50g 1 szt (<u>może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Knedle z truskawkami 350 g , Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>), Kompot z aronii* z/c 250 ml , Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g , Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g ,	Podwieczorek: Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3083.09 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 90.42 g; Kw. tł. nasy.: 40.03 g; Węglowodany ogółem: 486.82 g; W tym cukry: 142.43 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 8.83 g; WW: 45.94 Por; : 12.62 %; : 63.16 %; Ener. z T: 26.4 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4184.61 mg;

poniedziałek 2025-06-30 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałata lodowa 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt (<u>MLE</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Knedle z truskawkami 350 g , Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>), Kompot z aronii* z/c 250 ml , Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g ,	Podwieczorek: Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2884.19 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 511.36 g; W tym cukry: 153.94 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 8.81 g; WW: 48.78 Por; : 11.8 %; : 70.92 %; Ener. z T: 19.3 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4035.12 mg;

poniedziałek 2025-06-30 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>), Sałata lodowa 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Knedle z truskawkami 250 g , Sos jogurtowy naturalny 60 g (<u>MLE</u>), Kompot z aronii* z/c 200 ml , Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt ,	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g , Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g ,	Podwieczorek: Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2192.94 kcal; Białko ogółem: 63.44 g; Tłuszcz: 53.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 375.62 g; W tym cukry: 137.02 g; Błonnik pok.: 18.91 g; Sól: 4.49 g; WW: 35.91 Por; : 11.57 %; : 68.51 %; Ener. z T: 22.05 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3513.19 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-06-30		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>), Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałata lodowa 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt (<u>MLE</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Knedle z truskawkami 300 g , Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>), Kompot z aronii* b/c 250 ml , Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g ,	Podwieczorek: Kiwi (g) 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2028.58 kcal; Białko ogółem: 66.77 g; Tłuszcz: 47.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 348.03 g; W tym cukry: 109.74 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 6.12 g; WW: 31.94 Por; : 13.17 %; : 68.62 %; Ener. z T: 21.24 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 4527.82 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-07-01 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>),	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g , Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 75 g , Marchew kostka oprószana z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>), 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>), Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałata zielona 5 g , Pomidor 45 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Arbuz 150 g ,	Podwieczorek: Biskopcy b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	

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

wtorek 2025-07-01 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>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Jarzynowa z grysiem dieta* 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>), Marchew kostka oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), 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>), 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 , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Arbuz 150 g ,	Podwieczorek: Biskopcy b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	

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

wtorek 2025-07-01 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>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Jarzynowa z grysiem dieta* 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>), Marchew kostka oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałata zielona 5 g , Pomidor 45 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Arbuz 150 g ,	Podwieczorek: Biskopcy b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	

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

wtorek 2025-07-01 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>),	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 75 g , Marchew gotowana z olejem 75 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , Mus- przecier owocowy jabłko 100g	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 , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Arbuz 150 g ,

Podwieczorek: Jabłko 150 g ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-07-02 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 Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Rzodkiewka 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Pasta z łososia ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>JAJ, RYB, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SKO, SOJ, MLE,</u>),	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Orzeszki ziemne smażone solone 40g 1 szt (<u>OZI,</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>), Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (<u>MLE,</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>),	

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

środa 2025-07-02 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 Sopotcka 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>),	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jaglana na sypko 250 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>), Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 25 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>),	

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

środa 2025-07-02 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 Sopotcka 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>),	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jaglana na sypko 130 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos jarzynowy * 60 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml, Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt,	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>),	

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

środa 2025-07-02 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna		
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Papryka świeża 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml, Chipsy z jabłka 18g 1 szt,	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>), Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 25 g, Pomidor 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Jabłko 150 g ,

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

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-07-03 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>), Pasztet z fasoli* 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Ogórek świeży 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Paluszki serowe 1 szt (<u>MLE</u>),	Ogórkowa z ryżem * ZSM 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot z aronii* z/c 250 ml , Żelki truskawkowe-bez cukru 35g 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Podwieczorek: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2998.24 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 93.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 435.44 g; W tym cukry: 95.19 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 9.29 g; WW: 40.74 Por; : 14.2 %; : 58.09 %; Ener. z T: 28.1 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 2340.63 mg;

czwartek 2025-07-03 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>),	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot z aronii* z/c 250 ml , Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt , Biszkoty b/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>), Twarożek 30 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Podwieczorek: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2879.77 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 78 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 449.97 g; W tym cukry: 108.4 g; Błonnik pok.: 24.2 g; Sól: 7.62 g; WW: 42.72 Por; : 13.45 %; : 62.5 %; Ener. z T: 24.38 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 2368.8 mg;

czwartek 2025-07-03 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>),	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 130 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot z aronii* z/c 200 ml , Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt , Biszkoty b/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 Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Podwieczorek: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2107.19 kcal; Białko ogółem: 69.6 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 308.46 g; W tym cukry: 99.37 g; Błonnik pok.: 15.78 g; Sól: 4.43 g; WW: 29.38 Por; : 13.21 %; : 58.56 %; Ener. z T: 28.37 %; Ener. z Bł.: 1.5 %; K: 2003.35 mg;

czwartek 2025-07-03 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>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g , Ogórek świeży 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>).	Ogórkowa z ryżem * ZSM 350 ml (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot z aronii* b/c 250 ml , Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Twarożek 30 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>), Pomidor 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>),
II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2303.48 kcal; Białko ogółem: 89.8 g; Tłuszcz: 85.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 298.91 g; W tym cukry: 69.38 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 7.56 g; WW: 26.66 Por; : 15.59 %; : 51.91 %; Ener. z T: 33.27 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 2370.58 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-07-04 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Kakao na mleku z/c 250 ml (<u>MLE</u>), Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Dżem 25 g 1 szt, Twarożek 60 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>),	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>), Majonez szaszetka 10ml 1 szt (<u>JAJ, GOR</u>), Szczypiorek 2 g, Sałata zielona 5 g, Papryka świeża 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt,
II Śniadanie: Banan 150 g,	Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym z/c z biszkoptami 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2926.83 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 87.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 444.41 g; W tym cukry: 170.02 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 5.79 g; WW: 41.86 Por; : 13.86 %; : 60.74 %; Ener. z T: 26.96 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 4263.77 mg;

piątek 2025-07-04 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Kakao na mleku z/c 250 ml (<u>MLE</u>), Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Dżem 25 g 1 szt, Twarożek 60 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>),	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Marchew kostka oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 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: Banan 150 g,	Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym z/c z biszkoptami 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	

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

piątek 2025-07-04 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Kakao na mleku z/c 200 ml (<u>MLE</u>), Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 10 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Dżem 25 g 1 szt, Twarożek 50 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>),	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 70 g (<u>RYB</u>), Sos pietruszkowy* 60 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Marchew kostka oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml, Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), 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: Banan 150 g,	Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym z/c z biszkoptami 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	

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

piątek 2025-07-04 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna		
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Twarożek 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałata zielona 10 g, Papryka świeża 60 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jabłko 150 g

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Banan 150 g ,	Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym z/c z biszkoptami 150 ml (GLU PSZ, JAJ.),	
-----------------------------	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2046.89 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 290.74 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 4.64 g; WW: 26.1 Por; : 18.05 %; : 56.82 %; Ener. z T: 28.14 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4215.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-07-05 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chipsy z jabłka 18g 1 szt ,	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko z kurkumą 250 g , Udziec z indyka pieczony b/s b/k 100 g , Sos z białych warzyw ZSM 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane 75 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 75 g , Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml , Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE,</u>),
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Arbuz 150 g ,	

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

sobota 2025-07-05 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chipsy z jabłka 18g 1 szt ,	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko z kurkumą 250 g , Udziec z indyka pieczony b/s b/k 100 g , Sos z białych warzyw ZSM 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane 150 g , Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml , Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotcka 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 czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE,</u>),
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Arbuz 150 g ,	

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

sobota 2025-07-05 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Chipsy z jabłka 18g 1 szt ,	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko z kurkumą 130 g , Udziec z indyka pieczony b/s b/k 70 g , Sos z białych warzyw ZSM 60 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane 100 g , Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml , Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>),	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotcka 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 czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE,</u>),
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Arbuz 150 g ,	

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

sobota 2025-07-05 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>), Szynek z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Pomidor 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko (brązowy) 150 g , Udziec z indyka pieczony b/s b/k 100 g , Sos z białych warzyw ZSM 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane 75 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 75 g , Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml , Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>),	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Ogórek kiszony 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE,</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Arbuz 150 g ,	

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-07-06 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, Rzodkiewka 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</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/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 niejadłej 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 tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt ,	

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

niedziela 2025-07-06 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>), Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 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</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 jarzyn gotowany z olejem () - kostka 150 g (<u>SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml, Jogurt jagodowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ</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 niejadłej 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, Biskopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2899.71 kcal; Białko ogółem: 125.67 g; Tłuszcz: 87.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.5 g; Węglowodany ogółem: 412.8 g; W tym cukry: 139.92 g; Błonnik pok.: 26 g; Sól: 8.66 g; WW: 38.78 Por; : 17.34 %; : 56.94 %; Ener. z T: 27.31 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3963.47 mg;

niedziela 2025-07-06 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>), Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinią 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 jarzyn gotowany z olejem () - kostka 100 g (<u>SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml, Jogurt jagodowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 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, Biskopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2273.79 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 80.7 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 285.87 g; W tym cukry: 128.83 g; Błonnik pok.: 15.6 g; Sól: 4.8 g; WW: 27.1 Por; : 19.18 %; : 50.29 %; Ener. z T: 31.94 %; Ener. z Bł.: 1.37 %; K: 3161.75 mg;

niedziela 2025-07-06 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna		
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>), Rzodkiewka 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinią 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g, Udko pieczone 1 szt. 210 g, Mizeria 150 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 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>),

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt ,	
------------------------------	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2233.59 kcal; Białko ogółem: 119.4 g; Tłuszcz: 87.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 253.17 g; W tym cukry: 69.73 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 6.31 g; WW: 22.74 Por; : 21.38 %; : 45.34 %; Ener. z T: 35.33 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3670.28 mg;