

Jadłospisy dla oddziałów

DZIECI

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

poniedziałek 2025-07-21

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa

Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 80 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE), Papryka świeża 50 g, Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Kabanosy drobiowe z wieprzowiną b/gł 50g 1 szt (może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR),

Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL), Naleśniki z serem i dżemem 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Nektarynka 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Ser żółty 20 g (MLE), Sałata zielona 10 g, Pomidor 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE),

II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE),

Podwieczorek: Banan 150 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3378.74 kcal; Białko ogółem: 124.99 g; Tłuszcz: 99.28 g; Kw. tł. nasy.: 45.49 g; Węglowodany ogółem: 507.37 g; W tym cukry: 212.56 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 7.63 g; WW: 48.34 Por; : 14.8 %; : 60.07 %; Ener. z T: 26.45 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 3095.08 mg;

poniedziałek 2025-07-21

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna

Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Twarożek z koperkiem 30 g (MLE), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ, MLE), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt (MLE),

Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Pulpet drobiowy 110 g (GLU PSZ, JAJ), Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE), 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), 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 (MLE),

II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE),

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 2025-07-21

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata

Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW),

Brokułowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ), Sos koperkowy * 60 ml (GLU PSZ, MLE), 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 (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), 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 (MLE),

II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE),

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 2025-07-21		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</u> , <u>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</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Marchewka kostka z groszkiem*oprószana 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 2025-07-22

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa

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

Solferino z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos śmietanowo-szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE), 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Twarożek 60 g (MLE), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (SOJ, MLE),

II Śniadanie: Arbuz 150 g,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2768.97 kcal; Białko ogółem: 107.54 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 410.03 g; W tym cukry: 105.59 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 8.13 g; WW: 38.42 Por; : 15.53 %; : 59.23 %; Ener. z T: 26.34 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3824.53 mg;

wtorek 2025-07-22

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna

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

Solferino z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos śmietanowo-szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Marchew kostka oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ), Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml, Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt,

Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Twarożek 60 g (MLE), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (SOJ, MLE),

II Śniadanie: Arbuz 150 g,

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

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 2025-07-22

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata

Kakao na mleku z/c 200 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE),

Solferino z makaronem* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g, Sos śmietanowo-szpinakowy* 60 ml (GLU PSZ, MLE), Marchew kostka oprószana z olejem* 100 g (GLU PSZ), Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 200 ml, Mus- przecier owocowy jabłko 100g

Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Twarożek 50 g (MLE), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (SOJ, MLE),

II Śniadanie: Arbuz 150 g,

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

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 2025-07-22

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna

Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g, Ogórek kwaszony małosolny 70 g (GOR), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE),

Solferino z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos śmietanowo-szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE), 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 (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Twarożek 60 g (MLE), Pomidor 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (SOJ, MLE),

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Arbuz 150 g ,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2157.94 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 77.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 276.31 g; W tym cukry: 55.9 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 6.86 g; WW: 24.98 Por; : 18.02 %; : 51.22 %; Ener. z T: 32.52 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3334.49 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-07-23 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>), 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, 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, Mini crispy żytnie z pomidorami i bazylią 30g 1 szt (<u>OZI, ORZ,</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* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Kalarepa 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: 3257.52 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz: 118.2 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 447.82 g; W tym cukry: 74.48 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 10.12 g; WW: 41.66 Por; : 14.02 %; : 54.99 %; Ener. z T: 32.66 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 4324.9 mg;

środa 2025-07-23 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, 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 2025-07-23 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>), Połędwica 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 2025-07-23 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 Sopotka 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 , Kalarepa 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: 1813.3 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 42.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 264.18 g; W tym cukry: 74.81 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 6.03 g; WW: 23.38 Por; : 23.28 %; : 58.28 %; Ener. z T: 21.27 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 3954.4 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

czwartek 2025-07-24

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa

Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 80 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), 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 (MLE),

Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), 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 (SEL), Kompot owocowy* z/c 250 ml, Żelki truskawkowe- bez cukru 35g 1 szt,

Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE), Ser żółty 20 g (MLE), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (SOJ, MLE),

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 2025-07-24

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna

Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), 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 (MLE),

Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ryż na sypko z kurkumą 250 g, Gulasz warzywny z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g, Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ), Kompot owocowy* z/c 250 ml, Mus-przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt, Biskopki b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ),

Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (SOJ, MLE),

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 2025-07-24

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata

Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE), Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), 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 (MLE),

Ziemniaczana * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ryż na sypko z kurkumą 130 g, Gulasz warzywny z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 100 g, Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ), Kompot owocowy* z/c 200 ml, Mus-przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt, Biskopki b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ),

Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (SOJ, MLE),

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 2025-07-24

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna

Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), 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 (MLE),

Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), 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 (SEL), Kompot owocowy* b/c 250 ml, Mus-przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt,

Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE), Pomidor 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (SOJ, MLE),

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Jabłko 150 g ,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2008.09 kcal; Białko ogółem: 75.72 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 290.85 g; W tym cukry: 52.78 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 6.57 g; WW: 25.95 Por; : 15.08 %; : 57.93 %; Ener. z T: 29.22 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 2769.16 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-07-25 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 brzoskwiniowy 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 2025-07-25 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 brzoskwiniowy 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: 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 2025-07-25 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 brzoskwiniowy 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 2025-07-25 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 20 g,	

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1867.45 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 59.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 256.02 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 4.55 g; WW: 22.38 Por; : 19.83 %; : 54.84 %; Ener. z T: 28.75 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 4052.78 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

sobota 2025-07-26

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>), Szynkowa 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, Sałatka 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>), Pasztet z soczewicy * 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Połędwica Sopotcka 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: 2984.92 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz: 83.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.4 g; Węglowodany ogółem: 465.41 g; W tym cukry: 123.62 g; Błonnik pok.: 37.33 g; Sól: 8.33 g; WW: 42.95 Por; : 13.73 %; : 62.37 %; Ener. z T: 25.24 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 3511.48 mg;

sobota 2025-07-26

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>), Szynkowa 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>), Połędwica Sopotcka 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 2025-07-26

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>), Szynkowa 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 2025-07-26

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>), Szynkowa 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, Sałatka 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>), Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>), Połędwica Sopotcka 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: 2217.78 kcal; Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 307.51 g; W tym cukry: 77.55 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 6.64 g; WW: 27.35 Por; : 18.4 %; : 55.46 %; Ener. z T: 28.49 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3350.32 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-07-27 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 brzoskwinia 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Udko pieczone 1 szt. 210 g, Kapusta biała młoda z koperkiem gotowana 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, Ogórek kwaszony małosolny 50 g (<u>GOR</u>), 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: 2914.95 kcal; Białko ogółem: 139.59 g; Tłuszcz: 98.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.31 g; Węglowodany ogółem: 381.98 g; W tym cukry: 104.38 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 11.16 g; WW: 35.2 Por; : 19.15 %; : 52.42 %; Ener. z T: 30.37 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4058.03 mg;

niedziela 2025-07-27 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 brzoskwinia 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Udko gotowane 1 szt. 210 g, Sos 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, Biskopki 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 2025-07-27 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 brzoskwinia 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Udko gotowane 1 szt. 210 g, Sos 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, Biskopki 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 2025-07-27 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₁), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE₁), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE₁), Rzepa biała 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinią 100g 1 szt (MLE₁),	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ₁ , SEL₁), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g , Udko pieczone 1 szt. 210 g , Kapusta biała młoda z koperkiem gotowana 75 g , Brokuł gotowany* 75 g , Kompot z aronii* b/c 250 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE₁),	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ₁), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE₁), 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 (ORZ₁),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2246.43 kcal; Białko ogółem: 122.1 g; Tłuszcz: 84.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 262.45 g; W tym cukry: 54.35 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 7.33 g; WW: 23.15 Por; : 21.74 %; : 46.73 %; Ener. z T: 34.03 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3853.16 mg;