

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

poniedziałek 2025-07-28

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), Sałata lodowa 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Kabanosy drobiowe z wieprzowiną b/gl 50g 1 szt (może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR),

Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Pierogi leniwe 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot z aronii* 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), Ser żółty 20 g (MLE), 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 (MLE),

II Śniadanie: Nektarynka 150 g ,

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (GLU PSZ, JAJ, SO2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3055.97 kcal; Białko ogółem: 117.84 g; Tłuszcz: 94.21 g; Kw. tł. nasy.: 42.23 g; Węglowodany ogółem: 453.78 g; W tym cukry: 147.1 g; Błonnik pok.: 27.7 g; Sól: 8.46 g; WW: 42.89 Por; : 15.42 %; : 59.4 %; Ener. z T: 27.75 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3453.62 mg;

poniedziałek 2025-07-28

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), Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE), Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ, MLE), Sałata lodowa 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt (MLE),

Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Pierogi leniwe 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot z aronii* 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 , Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE),

II Śniadanie: Nektarynka 150 g ,

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (GLU PSZ, JAJ, SO2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2857.07 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Tłuszcz: 65.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 478.32 g; W tym cukry: 158.61 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 8.43 g; WW: 45.73 Por; : 14.79 %; : 66.97 %; Ener. z T: 20.68 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 3304.13 mg;

poniedziałek 2025-07-28

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), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE), Sałata lodowa 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW),

Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Pierogi leniwe 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Mus z jabłek prażonych 100 g , Kompot z aronii* z/c 200 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 , Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE),

II Śniadanie: Nektarynka 150 g ,

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (GLU PSZ, JAJ, SO2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2145.49 kcal; Białko ogółem: 77.79 g; Tłuszcz: 56.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 345.18 g; W tym cukry: 134.02 g; Błonnik pok.: 16.76 g; Sól: 4.21 g; WW: 33.09 Por; : 14.5 %; : 64.35 %; Ener. z T: 23.63 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 2901.73 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-07-28		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>), Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>), Poledwica 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>), Pierogi leniwe 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot z aronii* b/c 250 ml , Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Nektarynka 150 g ,	Podwieczorek: Banan 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2053.49 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz: 50.5 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 333.73 g; W tym cukry: 130.38 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 5.78 g; WW: 30.8 Por; : 16.43 %; : 65.01 %; Ener. z T: 22.13 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3971.45 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁ CHOROZOW/DZIECI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

wtorek 2025-07-29

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 kwaszony małosolny 50 g (<u>GOR</u>), 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 , Kottlet 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: Biskopiy b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2855.6 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 93.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 411.64 g; W tym cukry: 118.02 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 8.2 g; WW: 38.44 Por; : 13.86 %; : 57.66 %; Ener. z T: 29.5 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3607.21 mg;

wtorek 2025-07-29

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 Sopotcka 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 paselki 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: Biskopiy 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 2025-07-29

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 Sopotcka 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: Biskopiy 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 2025-07-29

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 kwaszony małosolny 70 g (<u>GOR</u>), 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: 2086.64 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 73.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.1 g; Węglowodany ogółem: 275.89 g; W tym cukry: 79.68 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 6.9 g; WW: 24.54 Por; : 17.79 %; : 52.89 %; Ener. z T: 31.51 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 3334.17 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział CHORZÓW D4 EGI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

Środa 2025-07-30

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa

Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.), Poledwica Sopočka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.), Rzodkiewka 15 g, Papryka świeża 35 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Pasta z łososia ze szczypiorkiem 80g 1 szt (JAJ, RYB, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SKO, SOJ, MLE.),

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.), Pieczeń rzymska wieprzowa 110 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Buraczki gotowane 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Mini crispy żytnie z pomidorami i bazylią 30g 1 szt (OZI, ORZ.),

Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.), Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (MLE.), 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 (MLE.),

II Śniadanie: Jabłko 150 g,

Podwieczorek: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3007.76 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 108.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 415.51 g; W tym cukry: 104.95 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 10.77 g; WW: 38.36 Por; : 13.83 %; 55.26 %; Ener. z T: 32.36 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3294.04 mg;

Środa 2025-07-30

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna

Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.), 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.), Poledwica Sopočka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.), Salata 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 (GLU PSZ, MLE.),

Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Kasza jaglana na sypko 250 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 110 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.), 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.), Serek homo. naturalny 30 g (MLE.), 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 (MLE.),

II Śniadanie: Jabłko 150 g,

Podwieczorek: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2744.11 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 462.36 g; W tym cukry: 136.35 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 8.02 g; WW: 43.56 Por; : 14.6 %; 67.4 %; Ener. z T: 19.68 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3177.69 mg;

Środa 2025-07-30

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

Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.), Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.), Poledwica Sopočka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.), Salata 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 (GLU PSZ, MLE.),

Ziemniaczana * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Kasza jaglana na sypko 130 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy * 60 ml (GLU PSZ, SEL.), 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 (GLU PSZ.), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.), Serek homo. naturalny 50 g (MLE.), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.),

II Śniadanie: Jabłko 150 g,

Podwieczorek: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2000.65 kcal; Białko ogółem: 73.74 g; Tłuszcz: 51.7 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 318.25 g; W tym cukry: 124.12 g; Błonnik pok.: 17.41 g; Sól: 3.83 g; WW: 30.14 Por; : 14.74 %; 63.63 %; Ener. z T: 23.26 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 2675.03 mg;

Środa 2025-07-30

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna

Jadłospisy dla oddziałów

Bulka 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>), Połędwica Sopocka 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>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1979.36 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 49.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 294.72 g; W tym cukry: 77.38 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 6.29 g; WW: 26.24 Por; : 20.46 %; : 59.56 %; Ener. z T: 22.41 %; Ener. z Bt.: 3.26 %; K: 3253.84 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

CHOROZOW DZIECI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

czwartek 2025-07-31

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 soczewicy * 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: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2987.22 kcal; Białko ogółem: 110.12 g; Tłuszcz: 96.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 422.55 g; W tym cukry: 79.32 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 9.41 g; WW: 39.48 Por; : 14.75 %; : 56.58 %; Ener. z T: 29.18 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 2513.16 mg;

czwartek 2025-07-31

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 , Salata 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 , Biskopki 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: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2853.77 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 81 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 435.27 g; W tym cukry: 92.6 g; Błonnik pok.: 24.2 g; Sól: 7.72 g; WW: 41.22 Por; : 13.95 %; : 61.01 %; Ener. z T: 25.55 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 2568.8 mg;

czwartek 2025-07-31

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 , Salata 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 , Biskopki 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: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2081.19 kcal; Białko ogółem: 72.3 g; Tłuszcz: 69.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.7 g; Węglowodany ogółem: 293.76 g; W tym cukry: 83.57 g; Błonnik pok.: 15.78 g; Sól: 4.53 g; WW: 27.88 Por; : 13.9 %; : 56.46 %; Ener. z T: 30.02 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 2203.35 mg;

czwartek 2025-07-31

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>),	Ogórkowa z ryżem * ZSM 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 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* 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 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 czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
--	---	---

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2292.48 kcal; Białko ogółem: 93.1 g; Tłuszcz: 87.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 286.06 g; W tym cukry: 59.03 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 7.65 g; WW: 25.66 Por; : 16.25 %; : 49.91 %; Ener. z T: 34.37 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 2369.58 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GHOZÓW DZIECI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

piątek 2025-08-01

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 2025-08-01

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>), Piers 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: 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 2025-08-01

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* 80 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 2025-08-01

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>), 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 150 ml ,	
-----------------------------	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2007.89 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 283.44 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 4.64 g; WW: 25.37 Por; : 18.24 %; : 56.46 %; Ener. z T: 28.37 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 4215.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁ CHOROZOWDZIECI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

sobota 2025-08-02

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa

Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW.**), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Chleb Graham 80 g (**GLU PSZ.**), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (**MLE.**), 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 (**GLU PSZ, MLE, SEL.**), Ryż na sypko z kurkumą 250 g, Udziec z indyka pieczony b/s b/k 100 g, Sos z białych warzyw ZSM 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), 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 (**MLE, GLU OW.**),

Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Chleb Graham 30 g (**GLU PSZ.**), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (**MLE.**), Ser żółty 50 g (**MLE.**), Ogórek kwaszony małosolny 50 g (**GOR.**), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (**SOJ, MLE.**),

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

Podwieczorek: Arbuz 150 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3007.11 kcal; Białko ogółem: 116.99 g; Tłuszcz: 85.64 g; Kw. tł. nasy.: 36.74 g; Węglowodany ogółem: 452.28 g; W tym cukry: 134.53 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 8.9 g; WW: 41.93 Por; : 15.56 %; : 60.16 %; Ener. z T: 25.63 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3554.13 mg;

sobota 2025-08-02

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna

Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW.**), 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.**), 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 (**GLU PSZ, MLE, SEL.**), Ryż na sypko z kurkumą 250 g, Udziec z indyka pieczony b/s b/k 100 g, Sos z białych warzyw ZSM 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Buraczki gotowane 150 g, Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml, Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (**MLE, GLU OW.**),

Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (**MLE.**), Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (**SOJ, MLE.**), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (**SOJ, MLE.**),

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

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 2025-08-02

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

Płatki owsiane na mleku 200 ml (**MLE, GLU OW.**), Bułka pszenna długa krojona 60 g (**GLU PSZ.**), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (**MLE.**), 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 (**GLU PSZ, MLE, SEL.**), Ryż na sypko z kurkumą 130 g, Udziec z indyka pieczony b/s b/k 70 g, Sos z białych warzyw ZSM 60 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Buraczki gotowane 100 g, Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml, Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (**MLE, GLU OW.**),

Bułka pszenna długa krojona 60 g (**GLU PSZ.**), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (**MLE.**), Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (**SOJ, MLE.**), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (**SOJ, MLE.**),

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

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 2025-08-02

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna

Jadłospisy dla oddziałów

Bulka 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, 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 kwaszony małosolny 70 g (<u>GOR</u>), 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: 2202.17 kcal; Białko ogółem: 109.58 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 306.49 g; W tym cukry: 90.44 g; Błonnik pok.: 37.84 g; Sól: 7.87 g; WW: 26.9 Por; : 19.9 %; : 55.67 %; Ener. z T: 26.36 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 3408.21 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

ODDZIAŁ CHOROZÓW DLA DZIECI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

niedziela 2025-08-03

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, Kalarepa 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, 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, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Salata 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: 2896.12 kcal; Białko ogółem: 136.69 g; Tłuszcz: 99.87 g; Kw. tł. nasy.: 38.64 g; Węglowodany ogółem: 374.55 g; W tym cukry: 120.84 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 10.06 g; WW: 34.97 Por; : 18.88 %; : 51.73 %; Ener. z T: 31.04 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 3994.77 mg;

niedziela 2025-08-03

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>), 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 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 1szt. 210 g, Sos własny* 80 ml (<u>GLU PSZ, 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, 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, Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt, Biszkoty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),
II Śniadanie: 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 2025-08-03

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>), 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 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 1szt. 210 g, Sos własny* 60 ml (<u>GLU PSZ, 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 niejadalnej 40 g, Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt, Biszkoty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),
II Śniadanie: 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 2025-08-03

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>), Kalarepa 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinia 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g, Udko pieczone 1 szt. 210 g, 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 niejadalnej 50 g, Salata 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: 2248.08 kcal; Białko ogółem: 120.59 g; Tłuszcz: 87.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 255.07 g; W tym cukry: 71.4 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 6.3 g; WW: 22.94 Por; : 21.46 %; : 45.38 %; Ener. z T: 35.14 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3725.16 mg;