

Jadłospisy dla oddziałów

DZIECI

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

poniedziałek 2025-08-04

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), Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ), Majonez szaszetka 10ml 1 szt (JAJ, GOR), Szczypiorek 2 g, Ogórek świeży 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Kabanosy drobiowe z wieprzowiną b/gl 50g 1 szt (może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR),

Krem z cukinii z fasolą i grzankami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Naleśniki z serem i dżemem 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Jabłko 1 szt 1 szt, 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 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: Drożdżówka różne 100 g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3863.75 kcal; Białko ogółem: 132.57 g; Tłuszcz: 119.68 g; Kw. tł. nasy.: 43.96 g; Węglowodany ogółem: 579.1 g; W tym cukry: 178.91 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 8.84 g; WW: 54.81 Por.; : 13.72 %; : 59.95 %; Ener. z T: 27.88 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 3359.94 mg;

poniedziałek 2025-08-04

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), Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE), Salata zielona 5 g, Pomidor 95 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt (MLE),

Krem z cukinii z grzankami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron 250 g (GLU PSZ), Sos jogurtowy z twarogiem i truskawkami* 250 g (MLE), 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, 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: Drożdżówka różne 100 g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3087.58 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 521.83 g; W tym cukry: 136.69 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 9.23 g; WW: 49.88 Por.; : 13.02 %; : 67.6 %; Ener. z T: 20.93 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 2788.34 mg;

poniedziałek 2025-08-04

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), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Salata zielona 5 g, Pomidor 95 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW),

Krem z cukinii z grzankami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron 130 g (GLU PSZ), Sos jogurtowy z twarogiem i truskawkami* 170 g (MLE), Kompot z czarnej porzeczki* 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: Drożdżówka różne 100 g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2317.74 kcal; Białko ogółem: 70.77 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 372.47 g; W tym cukry: 118.47 g; Błonnik pok.: 17.56 g; Sól: 4.55 g; WW: 35.67 Por.; : 12.21 %; : 64.28 %; Ener. z T: 25.1 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 2528.38 mg;

poniedziałek 2025-08-04

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), Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ), Ogórek świeży 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt (MLE),

Krem z cukinii z grzankami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ), Sos jogurtowy z twarogiem i truskawkami* 250 g (MLE), Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml, Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt,

Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE),

II Śniadanie: Nektarynka 150 g,

Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 20 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1954.39 kcal; Białko ogółem: 76.31 g; Tłuszcz: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 295.28 g; W tym cukry: 79.59 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 5.42 g; WW: 26.58 Por.; : 15.62 %; : 60.43 %; Ener. z T: 26.19 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3055.86 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-08-05 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, Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutella krem orzechowo kakaowy 15g 1 szt (<u>SOJ, MLE, ORZ</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko z kurkumą 250 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z pora, jabłka i marchewki 150 g (<u>MLE</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>), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 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: Banan 150 g,	Podwieczorek: Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2826.76 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 67.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 450.33 g; W tym cukry: 129.22 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 6.63 g; WW: 42.17 Por; : 440.8 %; : 1420.82 %; Ener. z T: 499.03 %; Ener. z Bł.: 79.04 %; K: 3487.54 mg;

wtorek 2025-08-05 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Kakao na mleku z/c 250 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko z kurkumą 250 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos własny* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane 150 g, 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>), Twarożek z koperkiem 60 g (<u>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: Banan 150 g,	Podwieczorek: Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2763.07 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 444.88 g; W tym cukry: 123.42 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 7.28 g; WW: 42.15 Por; : 389.19 %; : 1317.76 %; Ener. z T: 480.68 %; Ener. z Bł.: 54.14 %; K: 3292.84 mg;

wtorek 2025-08-05 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>), Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka 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, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko z kurkumą 130 g, Filet z kurczaka gotowany 70 g, Sos własny* 60 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane 100 g, 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>), Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g,	Podwieczorek: Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2068.14 kcal; Białko ogółem: 77.6 g; Tłuszcz: 60.5 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 306.76 g; W tym cukry: 110.79 g; Błonnik pok.: 16.1 g; Sól: 3.71 g; WW: 29.18 Por; : 303.33 %; : 1041.49 %; Ener. z T: 448.19 %; Ener. z Bł.: 45.12 %; K: 2833.4 mg;

wtorek 2025-08-05 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, Sałata zielona 10 g, Pomidor 60 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 150 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos własny* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z pora, jabłka i marchewki 150 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml, Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt,	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 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: Banan 150 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2181.33 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 302.7 g; W tym cukry: 79.96 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 5.01 g; WW: 26.89 Por; : 444.76 %; : 965.07 %; Ener. z T: 542.95 %; Ener. z Bł.: 98.91 %; K: 3556.61 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-08-06 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>), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Pasta z łososia ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>JAJ, RYB, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SKO, SOJ, MLE</u>),	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Udziec z indyka pieczony b/s b/k 100 g, Sos curry 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy z jabłkami* 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>), Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Ogórek kwaszony małosolny 50 g (<u>GOR</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2882.87 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Tłuszcz: 107.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 378.22 g; W tym cukry: 73.88 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 11.46 g; WW: 35.01 Por; : 585.24 %; : 1191.97 %; Ener. z T: 615.17 %; Ener. z Bł.: 67.51 %; K: 3828.59 mg;

środa 2025-08-06 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>), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt, Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Udziec z indyka pieczony b/s b/k 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 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>), Twarożek 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: Chrupki kukurydziane 30 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2511.97 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 419.18 g; W tym cukry: 112.44 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 8.39 g; WW: 39.3 Por; : 549.23 %; : 1468.52 %; Ener. z T: 557.07 %; Ener. z Bł.: 71.12 %; K: 3744.45 mg;

środa 2025-08-06 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>), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt, Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Udziec z indyka pieczony b/s b/k 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 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>), Twarożek 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: Chrupki kukurydziane 30 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1827.78 kcal; Białko ogółem: 70.08 g; Tłuszcz: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 287.17 g; W tym cukry: 102.42 g; Błonnik pok.: 18.38 g; Sól: 3.93 g; WW: 27.04 Por; : 397.15 %; : 1172.9 %; Ener. z T: 484.52 %; Ener. z Bł.: 58.79 %; K: 2781.46 mg;

środa 2025-08-06 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>), 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>),	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g, Udziec z indyka pieczony b/s b/k 100 g, Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Fasolka szparagowa z wody* 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>), Twarożek 30 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 25 g, Ogórek kwaszony małosolny 70 g (<u>GOR</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1703.84 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 42.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 239.27 g; W tym cukry: 46.36 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 7.55 g; WW: 21.04 Por; : 727.65 %; : 1013.86 %; Ener. z T: 470.31 %; Ener. z Bł.: 127.17 %; K: 3189.76 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-08-07		
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), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Paluszki serowe 1 szt (MLE),	Ogórkowa z ryżem * ZSM 350 ml (MLE, SEL), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ), Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 150 g, Kompot z aronii* 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), Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (MLE), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (SOJ, MLE),
II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2955.08 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 111.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 395.51 g; W tym cukry: 70.64 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 10.23 g; WW: 35.79 Por; : 410.32 %; : 1233.28 %; Ener. z T: 621.28 %; Ener. z Bł.: 96.71 %; K: 3115.6 mg;

czwartek 2025-08-07		
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), 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), Kasza jaglana na sypko 250 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ), Szpinak gotowany ze śmietanką* 150 g (GLU PSZ, MLE), Kompot z aronii* 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), Serek a'la homogenizowany 30 g (MLE), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 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: Brzoskwinia 150 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2855.49 kcal; Białko ogółem: 117.07 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 429.27 g; W tym cukry: 76.04 g; Błonnik pok.: 27.6 g; Sól: 8.09 g; WW: 40.23 Por; : 524.51 %; : 1292.49 %; Ener. z T: 559.96 %; Ener. z Bł.: 84.13 %; K: 3232.88 mg;

czwartek 2025-08-07		
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), 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), Kasza jaglana na sypko 130 g, Filet z kurczaka gotowany 70 g, Sos pomidorowy 60 ml (GLU PSZ), Szpinak gotowany ze śmietanką* 100 g (GLU PSZ, MLE), Kompot z aronii* 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), Połędwica Sopocka 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: Brzoskwinia 150 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2094.3 kcal; Białko ogółem: 85.28 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 290.37 g; W tym cukry: 66.01 g; Błonnik pok.: 17.95 g; Sól: 4.8 g; WW: 27.29 Por; : 406.68 %; : 1006.91 %; Ener. z T: 505.02 %; Ener. z Bł.: 66.72 %; K: 2677.15 mg;

czwartek 2025-08-07		
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, Sałata zielona 10 g, Pomidor 60 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE),	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ), Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 150 g, Kompot z aronii* 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), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ, MLE), Ogórek świeży 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (SOJ, MLE),
II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2229.43 kcal; Białko ogółem: 81.23 g; Tłuszcz: 87.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 292.17 g; W tym cukry: 48.27 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sól: 6.17 g; WW: 25.64 Por; : 352.06 %; : 923.09 %; Ener. z T: 518.17 %; Ener. z Bł.: 119.39 %; K: 3320.16 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

piątek 2025-08-08

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa

Kakao na mleku z/c 250 ml (<u>MLE</u>), Rogal maślan 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>),	Szpinakowa z zacierką * 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* - kostka 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>), Szczyptorek 2 g, Majonez szaszetka 10ml 1 szt (<u>JAJ, GOR</u>), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt,
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym z/c z biszkoptami 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2840.03 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 85.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 428.43 g; W tym cukry: 143.84 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 5.83 g; WW: 40.18 Por; : 272.19 %; : 1334.95 %; Ener. z T: 607.31 %; Ener. z Bł.: 61.78 %; K: 3643.32 mg;

ątek 2025-08-08

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna

Kakao na mleku z/c 250 ml (<u>MLE</u>), Rogal maślan 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>),	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* - kostka 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE</u>), 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: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym z/c z biszkoptami 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2631.61 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 426.97 g; W tym cukry: 142.19 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 7.02 g; WW: 40.45 Por; : 358.41 %; : 1325.47 %; Ener. z T: 469.71 %; Ener. z Bł.: 62.02 %; K: 3281.31 mg;

piątek 2025-08-08

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

Kakao na mleku z/c 200 ml (<u>MLE</u>), Rogal maślan 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>),	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 70 g (<u>RYB</u>), Sos cytrynowy 60 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* - kostka 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml, Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), 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: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym z/c z biszkoptami 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1960.76 kcal; Białko ogółem: 71.24 g; Tłuszcz: 58.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 292.07 g; W tym cukry: 139.56 g; Błonnik pok.: 12.84 g; Sól: 2.78 g; WW: 27.92 Por; : 247.12 %; : 1070.73 %; Ener. z T: 468.47 %; Ener. z Bł.: 46.7 %; K: 2358.11 mg;

piątek 2025-08-08

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, Pomidor 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem* - kostka 75 g, Bukiet jarzyn oprószany z olejem* - kostka 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałata zielona 10 g, Pomidor 60 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Banan 150 g,
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1911.26 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 62.3 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 259.52 g; W tym cukry: 65.61 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 5.57 g; WW: 22.86 Por; : 398.48 %; : 1021.11 %; Ener. z T: 583.2 %; Ener. z Bł.: 101.98 %; K: 3942.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-08-09 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>), 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 ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g , Gulasz wołowy 110 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 150 g , Kompot z aronii i 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>), Pasztet z soczewicy * 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Południca Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałatka wiosenna 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: Arbuz 150 g ,	Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2800.56 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Tłuszcz: 73.5 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 430.14 g; W tym cukry: 134.09 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 7.84 g; WW: 39.7 Por; : 15.81 %; : 61.44 %; Ener. z T: 23.62 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3886.29 mg;

sobota 2025-08-09 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>), 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 ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g , Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ</u>), Marchew kostka oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z aronii i 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>), Południca Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 45 g , Sałata zielona 5 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Arbuz 150 g ,	Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2781.26 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 425.69 g; W tym cukry: 129.5 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 8.77 g; WW: 39.85 Por; : 15.43 %; : 61.22 %; Ener. z T: 23.76 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 3445.39 mg;

sobota 2025-08-09 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>), 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 ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g , Gulasz wieprzowy- dieta 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Marchew kostka oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z aronii i 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>), Południca Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 45 g , Sałata zielona 5 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Arbuz 150 g ,	Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2101.04 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 64.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 293.06 g; W tym cukry: 118.7 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 4.78 g; WW: 27.53 Por; : 16.33 %; : 55.79 %; Ener. z T: 27.78 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 2595.33 mg;

sobota 2025-08-09 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 , Pomidor 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g , Gulasz wołowy 110 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 150 g , Kompot z aronii i 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>), Południca Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałatka wiosenna 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: Arbuz 150 g ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2008.85 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 277.22 g; W tym cukry: 78.4 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 6.67 g; WW: 24.82 Por; : 19.69 %; : 55.2 %; Ener. z T: 27.27 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3152.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-08-10 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>), Kielbaski śląskie z kurcząt 70 g, Ketchup 15g saszetka 1 szt, 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 pieczone 1 szt. 210 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75 g, Buraczki gotowane 75 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Jogurt jagodowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, 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 30 g, Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Kulki śniadaniowe (prażone orzeszki i sól) 32g 1 szt (<u>ORZ</u>),
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Banan 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3112.2 kcal; Białko ogółem: 143.06 g; Tłuszcz: 108.19 g; Kw. tł. nasy.: 43.16 g; Węglowodany ogółem: 404.84 g; W tym cukry: 141.38 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 10.03 g; WW: 37.95 Por; : 18.39 %; : 52.03 %; Ener. z T: 31.29 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 4685.11 mg;

niedziela 2025-08-10 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>), Twarożek 30 g (<u>MLE</u>), Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niejadalnej 25 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 koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Buraczki gotowane 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Jogurt jagodowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt, Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Banan 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2987.98 kcal; Białko ogółem: 131.61 g; Tłuszcz: 82.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.4 g; Węglowodany ogółem: 439.22 g; W tym cukry: 159.94 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 8.91 g; WW: 41.77 Por; : 17.62 %; : 58.8 %; Ener. z T: 24.92 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 4619.48 mg;

niedziela 2025-08-10 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>), Twarożek 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 * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Udko gotowane 1 szt. 210 g, Sos koperkowy * 60 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Buraczki gotowane 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml, Jogurt jagodowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g, 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: Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Banan 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2390.35 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz: 78.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 312.34 g; W tym cukry: 148.35 g; Błonnik pok.: 13.45 g; Sól: 4.69 g; WW: 30.01 Por; : 19.29 %; : 52.27 %; Ener. z T: 29.6 %; Ener. z Bł.: 1.13 %; K: 3827.84 mg;

niedziela 2025-08-10 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>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>), Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niejadalnej 25 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 10 g, Pomidor 60 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, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75 g, Buraczki gotowane 75 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>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Papryka świeża 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Kulki śniadaniowe (prażone orzeszki i sól) 32g 1 szt (<u>ORZ</u>),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Banan 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2312.73 kcal; Białko ogółem: 124.37 g; Tłuszcz: 89.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.5 g; Węglowodany ogółem: 263.17 g; W tym cukry: 76.38 g; Błonnik pok.: 26.1 g; Sól: 6.76 g; WW: 23.71 Por; : 21.51 %; : 45.52 %; Ener. z T: 35.01 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4340.22 mg;

