

# Jadłospisy dla oddziałów DZIECI

| Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                          | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>poniedziałek 2025-08-18</b> <b>Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 50 g , Ogórek świeży 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Kabanosy drobiowe z wieprzowiną b/gl 50g 1 szt ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</u> ), | Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Naleśniki z serem i dżemem 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g , Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE</u> ), |
| II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek: Banan 150 g ,                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 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;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2025-08-18</b> <b>Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), 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 , Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g , Pulpet drobiowy 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Buraczki gotowane 150 g , Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml , Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt , | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Sałata zielona 5 g , Pomidor 45 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE</u> ), |
| II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Podwieczorek: Banan 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2025-08-18</b> <b>Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Płatki kukurydziane na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW</u> ), | Brokułowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g , Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos koperkowy * 60 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Buraczki gotowane 100 g , Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml , Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt , | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g , Sałata zielona 5 g , Pomidor 45 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE</u> ), |
| II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek: Banan 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

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

## Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2025-08-18      Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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>), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE</u>), Papryka świeża 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt (<u>MLE</u>),</p> | <p>Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Marchewka kostka z groszkiem*oprószana 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml, Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt,</p> | <p>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>),</p> |
| 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: CHÓRZÓW DZIECI ZSM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| wtorek 2025-08-19      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> ), | Solferino z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos śmietanowo-szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g , Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml , Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt , | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt ( <u>SOJ, MLE</u> ), |
| II Śniadanie: Arbuz 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek: Biskopity b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2730.4 kcal; Białko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz: 74.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 410.03 g; W tym cukry: 105.59 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 8 g; WW: 38.42 Por; : 16.53 %; : 60.07 %; Ener. z T: 24.5 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3897.38 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| wtorek 2025-08-19      Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kakao na mleku z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Solferino z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos śmietanowo-szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Marchew kostka oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml , Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt , | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 5 g , Pomidor 45 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt ( <u>SOJ, MLE</u> ), |
| II Śniadanie: Arbuz 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek: Biskopity b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2751.27 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 74.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 421.18 g; W tym cukry: 101.06 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 7.96 g; WW: 39.79 Por; : 15.33 %; : 61.23 %; Ener. z T: 24.38 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3827.06 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| wtorek 2025-08-19      Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Kakao na mleku z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Solferino z makaronem* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g , Filet z kurczaka gotowany 70 g , Sos śmietanowo-szpinakowy* 60 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Marchew kostka oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 200 ml , Mus- przecier owocowy jabłko 100g | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 5 g , Pomidor 45 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt ( <u>SOJ, MLE</u> ), |
| II Śniadanie: Arbuz 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek: Biskopity b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2072.14 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 291.54 g; W tym cukry: 89.38 g; Błonnik pok.: 15.08 g; Sól: 4.09 g; WW: 27.76 Por; : 15.36 %; : 56.28 %; Ener. z T: 29 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 2873.38 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2025-08-19                      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> ), 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> ), | Solferino z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos śmietanowo-szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g , Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml , Mus- przecier owocowy jabłko 100g | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt ( <u>SOJ, MLE</u> ), |
| II Śniadanie: Arbuz 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2119.37 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 276.31 g; W tym cukry: 55.9 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 6.73 g; WW: 24.98 Por; : 19.35 %; : 52.15 %; Ener. z T: 30.26 %; Ener. z Bt.: 2.51 %; K: 3407.34 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>środa 2025-08-20</b> <b>Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ),<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Pasta z łososia ze szczypiorkiem 80g 1 szt ( <u>JAJ, RYB, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SKO, SOJ, MLE,</u> ), | Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ),<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Dramstik z kurczaka pieczony 150 g, 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> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> Brzoskwinia 150 g,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Podwieczorek:</b> Drożdżówka różne 100 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ),                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 3523.75 kcal; Białko ogółem: 119.49 g; Tłuszcz: 148.95 g; Kw. tł. nasy.: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 439.79 g; W tym cukry: 74.24 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 10.32 g; WW: 40.89 Por; : 13.56 %; : 49.92 %; Ener. z T: 38.04 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 4412.12 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2025-08-20</b> <b>Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ),<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt, Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), | Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ),<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Dramstik z kurczaka gotowany 150 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> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> Brzoskwinia 150 g,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Podwieczorek:</b> Drożdżówka różne 100 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ),                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 3000.74 kcal; Białko ogółem: 111.6 g; Tłuszcz: 80.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 471.34 g; W tym cukry: 113.53 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 9.04 g; WW: 44.71 Por; : 14.88 %; : 62.83 %; Ener. z T: 24.18 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 4053.96 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2025-08-20</b> <b>Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ),<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt, Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), | Grysikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ),<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Dramstik z kurczaka gotowany 100 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> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> Brzoskwinia 150 g,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Podwieczorek:</b> Drożdżówka różne 100 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ),                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2256.67 kcal; Białko ogółem: 80.96 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 340.03 g; W tym cukry: 101.92 g; Błonnik pok.: 15.93 g; Sól: 4.55 g; WW: 32.56 Por; : 14.35 %; : 60.27 %; Ener. z T: 27.23 %; Ener. z Bł.: 1.41 %; K: 2966.18 mg;

|                                                                                 |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>środa 2025-08-20</b> <b>Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna</b> |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|--|--|

### 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, Dramstik z kurczaka pieczony 150 g, 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: 2079.53 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 256.15 g; W tym cukry: 74.57 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 6.22 g; WW: 22.61 Por; : 21.32 %; : 49.27 %; Ener. z T: 31.85 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4041.63 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>czwartek 2025-08-21      Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Ogórek świeży 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Paluszki serowe 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ), Ryż na sypko z kurkumą 250 g , Gulasz warzywny z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g , Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 150 g ( <u>SEL</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Żelki truskawkowe- bez cukru 35g 1 szt , | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt ( <u>SOJ, MLE</u> ), |
| II Śniadanie: Jabłko 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2025-08-21      Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Sałata zielona 5 g , Pomidor 45 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko z kurkumą 250 g , Gulasz warzywny z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g , Marchew oprószana z olejem 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt , 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> ), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt ( <u>SOJ, MLE</u> ), |
| II Śniadanie: Jabłko 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2806.84 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 460.97 g; W tym cukry: 99.57 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 8.43 g; WW: 43.49 Por; : 12.51 %; : 65.69 %; Ener. z T: 22.7 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 2369.97 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2025-08-21      Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 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 , Pomidor 45 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Ziemniaczana * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko z kurkumą 130 g , Gulasz warzywny z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 100 g , Marchew oprószana z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml , Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt , 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 Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt ( <u>SOJ, MLE</u> ), |
| II Śniadanie: Jabłko 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2072.7 kcal; Białko ogółem: 64.41 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 315.77 g; W tym cukry: 88.51 g; Błonnik pok.: 18.03 g; Sól: 4.59 g; WW: 29.87 Por; : 12.43 %; : 60.94 %; Ener. z T: 27.27 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 2013.37 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2025-08-21      Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Ogórek świeży 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ), Ryż na sypko z kurkumą 150 g , Gulasz warzywny z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g , Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 150 g ( <u>SEL</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml , Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt , | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Pomidor 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt ( <u>SOJ, MLE</u> ), |

## Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Jabłko 150 g ,

Podwieczorek: 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 2025-08-22      Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Kakao na mleku z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ), Rogal maślane 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 jogurt&zboża i owoce sadu 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 drobnio tarta 150 g, Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml, Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Majonez szaszetka 10ml 1 szt ( <u>JAJ, GOR</u> ), Szczypiorek 2 g, Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt, |
| II Śniadanie: Arbuz 150 g,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g,                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2817.34 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 82.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.4 g; Węglowodany ogółem: 428.09 g; W tym cukry: 137.53 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 5.73 g; WW: 39.81 Por; : 14.55 %; : 60.78 %; Ener. z T: 26.38 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4103.38 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2025-08-22      Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Kakao na mleku z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ), Rogal maślane 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 jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW</u> ), | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml, Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt, |
| II Śniadanie: Arbuz 150 g,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2541.68 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 55.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 417.59 g; W tym cukry: 128.58 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 6.95 g; WW: 39.36 Por; : 16.26 %; : 65.72 %; Ener. z T: 19.59 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3695.68 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2025-08-22      Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kakao na mleku z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ), Rogal maślane 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 250 ml, Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW</u> ), | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 70 g ( <u>RYB</u> ), Sos jarzynowy * 60 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml, Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt, |
| II Śniadanie: Arbuz 150 g,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1889.63 kcal; Białko ogółem: 76.01 g; Tłuszcz: 52.7 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 284.42 g; W tym cukry: 126.68 g; Błonnik pok.: 15.08 g; Sól: 2.73 g; WW: 26.97 Por; : 16.09 %; : 60.21 %; Ener. z T: 25.1 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 2740.34 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2025-08-22      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 drobnio 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 2025-08-23      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 owoce południa -owsianka 100g 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> ), Pasztet z soczewicy * 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Polędwica 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: 2985.92 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 83.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.1 g; Węglowodany ogółem: 466.41 g; W tym cukry: 111.62 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 8.29 g; WW: 43.15 Por; : 13.61 %; : 62.48 %; Ener. z T: 25.17 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3511.48 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sobota 2025-08-23      Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 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 owoce południa -owsianka 100g 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 30 g ( <u>MLE</u> ), Polędwica 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: 2866 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 68.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 471.95 g; W tym cukry: 117.09 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 7.25 g; WW: 44.29 Por; : 13.56 %; : 65.87 %; Ener. z T: 21.41 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3174.52 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sobota 2025-08-23      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 owoce południa -owsianka 100g 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 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: 2154.96 kcal; Białko ogółem: 73.27 g; Tłuszcz: 60.4 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 332.86 g; W tym cukry: 105.74 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 3.26 g; WW: 31.33 Por; : 13.6 %; : 61.78 %; Ener. z T: 25.23 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 2752.75 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sobota 2025-08-23      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 owoce południa -owsianka 100g 1 szt , | 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> ), Polędwica 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: 2218.78 kcal; Białko ogółem: 101.2 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 308.51 g; W tym cukry: 65.55 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 6.6 g; WW: 27.55 Por; : 18.25 %; : 55.62 %; Ener. z T: 28.4 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3350.32 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| niedziela 2025-08-24      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, 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 niejadłej 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 2025-08-24      Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Ka. 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 niejadłej 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt, Biszkopty 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 2025-08-24      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 niejadłej 40 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt, Biszkopty 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 2025-08-24 | Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna |
|----------------------|--------------------------------------------------|

### Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g ( <u>MLE.</u> ), Rzepa biała 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinią 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), | Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g , Udko pieczone 1 szt. 210 g , Kapusta biała młoda z koperkiem gotowana 75 g , Brokuł gotowany* 75 g , Kompot z aronii* b/c 250 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdałej 50 g , Pomidor 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Kulki śniadaniowe (prażone orzeszki i sól) 32g 1 szt ( <u>ORZ.</u> ), |
| II Śniadanie: Jabłko 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 20 g ,                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2210.13 kcal; Białko ogółem: 121.21 g; Tłuszcz: 84.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 254.56 g; W tym cukry: 54.35 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 7.32 g; WW: 22.44 Por; : 21.94 %; : 46.07 %; Ener. z T: 34.47 %; Ener. z Bt.: 2.72 %; K: 3832.56 mg;