

Jadłospisy dla oddziałów

DZIECI

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-08-25 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE</u>), Sałata lodowa 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Kabanosy drobiowe z wieprzowiną b/gł 50g 1 szt (<u>może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Pampuchy z masłem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE</u>), Kompot z aronii* z/c 250 ml , Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g , Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Nektarynka 150 g ,	Podwieczorek: Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3233.9 kcal; Białko ogółem: 114.98 g; Tłuszcz: 101.41 g; Kw. tł. nasy.: 49.67 g; Węglowodany ogółem: 480.81 g; W tym cukry: 121.08 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 9.61 g; WW: 45.53 Por; : 14.22 %; : 59.47 %; Ener. z T: 28.22 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3055.63 mg;

poniedziałek 2025-08-25 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>), Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałata lodowa 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt (<u>MLE</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Pampuchy z masłem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE</u>), Kompot z aronii* z/c 250 ml , Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Nektarynka 150 g ,	Podwieczorek: Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3035 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 38.69 g; Węglowodany ogółem: 505.35 g; W tym cukry: 132.59 g; Błonnik pok.: 24.5 g; Sól: 9.58 g; WW: 48.38 Por; : 13.54 %; : 66.6 %; Ener. z T: 21.6 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 2906.14 mg;

poniedziałek 2025-08-25 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>), Sałata lodowa 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Pampuchy z masłem 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>), Kompot z aronii* z/c 200 ml , Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt ,	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g , Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Nektarynka 150 g ,	Podwieczorek: Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2132.02 kcal; Białko ogółem: 69.85 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 344.47 g; W tym cukry: 116.53 g; Błonnik pok.: 15.1 g; Sól: 4.73 g; WW: 33.14 Por; : 13.1 %; : 64.63 %; Ener. z T: 24.21 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 2543.97 mg;

poniedziałek 2025-08-25 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna		
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>), Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałata lodowa 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt (<u>MLE</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Pampuchy z masłem 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE</u>), Kompot z aronii* b/c 250 ml , Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Sałatka wiosenna 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Nektarynka 150 g ,	Podwieczorek: Banan 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2018.21 kcal; Białko ogółem: 76.52 g; Tłuszcz: 52.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 323.32 g; W tym cukry: 102.3 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 6.42 g; WW: 29.82 Por; : 15.17 %; : 64.08 %; Ener. z T: 23.46 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3562.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-08-26 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Kakao na mleku z/c 250 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g, Ogórek kwaszony małosolny 50 g (<u>GOR</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutella krem orzechowo kakaowy 15g 1 szt (<u>SOJ, MLE, ORZ</u>),	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 75 g, Marchew kostka oprószana z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml, Mus owoce południa -owsianka 100g 1 szt,	Chleb miesany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Arbuz 150 g,	Podwieczorek: Biszkoty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2861.6 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 94.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 410.64 g; W tym cukry: 105.02 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 8.19 g; WW: 38.34 Por.; 13.94 %; 57.4 %; Ener. z T: 29.59 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3607.21 mg;

wtorek 2025-08-26 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 miesany 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>),	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Marchew kostka oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml, Mus owoce południa -owsianka 100g 1 szt,	Chleb miesany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Arbuz 150 g,	Podwieczorek: Biszkoty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2622.5 kcal; Białko ogółem: 101.7 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 402.81 g; W tym cukry: 97.47 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 9.12 g; WW: 37.93 Por.; 15.51 %; 61.44 %; Ener. z T: 23.9 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 3561.33 mg;

wtorek 2025-08-26 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>),	Jarzynowa z grysiem dieta* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Filet z kurczaka gotowany 70 g, Sos pietruszkowy* 60 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Marchew kostka oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml, Mus 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Arbuz 150 g,	Podwieczorek: Biszkoty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1997.94 kcal; Białko ogółem: 74.98 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 276.13 g; W tym cukry: 86.65 g; Błonnik pok.: 15.04 g; Sól: 4.18 g; WW: 26.16 Por.; 15.01 %; 55.28 %; Ener. z T: 30.25 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 2715.32 mg;

wtorek 2025-08-26 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna		
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g, Ogórek kwaszony małosolny 70 g (<u>GOR</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 75 g, Marchew gotowana z olejem 75 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml, Mus owoce południa -owsianka 100g 1 szt,	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałata zielona 10 g, Pomidor 60 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Arbuz 150 g,	Podwieczorek: Jabłko 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2092.64 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 73.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.1 g; Węglowodany ogółem: 274.89 g; W tym cukry: 66.68 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 6.89 g; WW: 24.44 Por.; 17.89 %; 52.55 %; Ener. z T: 31.64 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3334.17 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-08-27 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Południca Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Pastella pasta z tuńczyka 80g 1 szt (<u>JAJ, RYB, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SKO, SOJ, MLE, SEL, SEZ</u>),	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Chipsy z jabłka 18g 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2778.55 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 84.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.6 g; Węglowodany ogółem: 413.06 g; W tym cukry: 111.03 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 9.76 g; WW: 37.91 Por; : 14.95 %; : 59.46 %; Ener. z T: 27.23 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3286.58 mg;

środa 2025-08-27 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Południca Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt, Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kasza jaglana na sypko 250 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Chipsy z jabłka 18g 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 25 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2744.55 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 59.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 460.83 g; W tym cukry: 130.35 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 7.92 g; WW: 43.16 Por; : 14.64 %; : 67.16 %; Ener. z T: 19.53 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3177.69 mg;

środa 2025-08-27 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Południca Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt, Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kasza jaglana na sypko 130 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos jarzynowy * 60 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml, Chipsy z jabłka 18g 1 szt,	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2001.09 kcal; Białko ogółem: 74.05 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 316.72 g; W tym cukry: 118.12 g; Błonnik pok.: 19.29 g; Sól: 3.73 g; WW: 29.74 Por; : 14.8 %; : 63.31 %; Ener. z T: 23.05 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 2675.03 mg;

środa 2025-08-27 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>), Południca Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Papryka świeża 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml, Chipsy z jabłka 18g 1 szt,	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 25 g, Pomidor 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt,	

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-08-28 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Paszteciki z soczewicy * 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g, Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Paluszki serowe 1 szt (<u>MLE</u>),	Ogórkowa z ryżem * ZSM 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot z aronii* z/c 250 ml, Żelki truskawkowe- bez cukru 35g 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	

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

czwartek 2025-08-28 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot z aronii* z/c 250 ml, Mus-przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt, Biszkoty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Twarożek 30 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	

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

czwartek 2025-08-28 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g, Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 130 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g, Kompot z aronii* z/c 200 ml, Mus-przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt, Biszkoty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	

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

czwartek 2025-08-28 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna		
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Ogórek świeży 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Ogórkowa z ryżem * ZSM 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot z aronii* b/c 250 ml, Mus-przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt,	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Twarożek 30 g (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

piątek 2025-08-29

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa

Kakao na mleku z/c 250 ml (MLE), Rogal maślany 50g, 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE), Chleb Graham 80 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Dżem 25 g 1 szt, Twarożek 60 g (MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW),

Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB), Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE),

Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ), Majonez szaszetka 10ml 1 szt (JAJ, GOR), Szczypiorek 2 g, Sałata zielona 5 g, Papryka świeża 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt,

II Śniadanie: Banan 150 g,

Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym z/c z biszkoptami 150 ml (GLU PSZ, JAJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2909.83 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 85.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 444.41 g; W tym cukry: 172.32 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 5.83 g; WW: 41.76 Por; : 13.92 %; : 61.09 %; Ener. z T: 26.6 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 4263.77 mg;

piątek 2025-08-29

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna

Kakao na mleku z/c 250 ml (MLE), Rogal maślany 50g, 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Dżem 25 g 1 szt, Twarożek 60 g (MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW),

Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB), Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Marchew kostka oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE),

Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt,

II Śniadanie: Banan 150 g,

Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym z/c z biszkoptami 150 ml (GLU PSZ, JAJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2643.35 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 56.2 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 444.86 g; W tym cukry: 170.82 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 7.08 g; WW: 42.3 Por; : 15.1 %; : 67.32 %; Ener. z T: 19.14 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3866.04 mg;

piątek 2025-08-29

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

Kakao na mleku z/c 200 ml (MLE), Rogal maślany 50g, 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE), Bułka pszenna długa krojona 10 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Dżem 25 g 1 szt, Twarożek 50 g (MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW),

Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 70 g (RYB), Sos pietruszkowy* 60 ml (GLU PSZ, MLE), Marchew kostka oprószana z olejem* 100 g (GLU PSZ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml, Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE),

Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt,

II Śniadanie: Banan 150 g,

Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym z/c z biszkoptami 150 ml (GLU PSZ, JAJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2018.96 kcal; Białko ogółem: 73.22 g; Tłuszcz: 53.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 317.8 g; W tym cukry: 158.57 g; Błonnik pok.: 14.39 g; Sól: 2.83 g; WW: 30.48 Por; : 14.51 %; : 62.96 %; Ener. z T: 23.77 %; Ener. z Bł.: 1.43 %; K: 2929.41 mg;

piątek 2025-08-29

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna

Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Twarożek 60 g (MLE), Pomidor 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE),

Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB), Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE),

Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ), Sałata zielona 10 g, Papryka świeża 60 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jabłko 150 g,

II Śniadanie: Banan 150 g,

Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml,

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-08-30 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 , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chipsy z jabłka 18g 1 szt ,	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko z kurkumą 250 g , Udziec z indyka pieczony b/s b/k 100 g , Sos z białych warzyw ZSM 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane 75 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 75 g , Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml , Mus 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Ogórek kwaszony małosolny 50 g (<u>GOR</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Arbuz 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3001.9 kcal; Białko ogółem: 115.44 g; Tłuszcz: 84.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.19 g; Węglowodany ogółem: 454.82 g; W tym cukry: 122.34 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 8.86 g; WW: 42.4 Por; : 15.38 %; : 60.6 %; Ener. z T: 25.19 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3493.64 mg;

sobota 2025-08-30 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chipsy z jabłka 18g 1 szt ,	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko z kurkumą 250 g , Udziec z indyka pieczony b/s b/k 100 g , Sos z białych warzyw ZSM 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane 150 g , Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml , Mus 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>), Połędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałata zielona 5 g , Pomidor 45 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Arbuz 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2881.42 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 463.31 g; W tym cukry: 124.31 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 8.41 g; WW: 43.54 Por; : 15.04 %; : 64.32 %; Ener. z T: 21.39 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 3485.17 mg;

sobota 2025-08-30 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 , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Chipsy z jabłka 18g 1 szt ,	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko z kurkumą 130 g , Udziec z indyka pieczony b/s b/k 70 g , Sos z białych warzyw ZSM 60 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane 100 g , Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml , Mus 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>), Połędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałata zielona 5 g , Pomidor 45 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Arbuz 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2124.97 kcal; Białko ogółem: 80.04 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 318.65 g; W tym cukry: 111.41 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sól: 4.61 g; WW: 30 Por; : 15.07 %; : 59.98 %; Ener. z T: 25.43 %; Ener. z Bł.: 1.8 %; K: 2919.45 mg;

sobota 2025-08-30 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna		
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Pomidor 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 150 g , Udziec z indyka pieczony b/s b/k 100 g , Sos z białych warzyw ZSM 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane 75 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 75 g , Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml , Mus owoce południa -owsianka 100g 1 szt ,	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Połędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Ogórek kwaszony małosolny 70 g (<u>GOR</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Arbuz 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2203.17 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 307.49 g; W tym cukry: 78.44 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 7.83 g; WW: 27.1 Por; : 19.75 %; : 55.83 %; Ener. z T: 26.26 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 3408.21 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-08-31 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, Kalarepa 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Deser ryżowo-owocowy a'la semik z brzoskwinią 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Udko pieczone 1 szt. 210 g, Mizeria 150 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml, Jogurt jagodowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Kulki śniadaniowe (prażone orzeszki i sól) 32g 1 szt (<u>ORZ</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2896.12 kcal; Białko ogółem: 136.69 g; Tłuszcz: 99.87 g; Kw. tł. nasy.: 38.64 g; Węglowodany ogółem: 374.55 g; W tym cukry: 120.84 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 10.06 g; WW: 34.97 Por; : 18.88 %; : 51.73 %; Ener. z T: 31.04 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 3994.77 mg;

niedziela 2025-08-31 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Deser ryżowo-owocowy a'la semik z brzoskwinią 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Udko gotowane 1szt. 210 g, Sos własny* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem () - kostka 150 g (<u>SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml, Jogurt jagodowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt, Biskvity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt ,	

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

niedziela 2025-08-31 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Kawa zbożowa na mleku z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Deser ryżowo-owocowy a'la semik z brzoskwinią 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Udko gotowane 1szt. 210 g, Sos własny* 60 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem () - kostka 100 g (<u>SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml, Jogurt jagodowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g, Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt, Biskvity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt ,	

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

niedziela 2025-08-31 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna		
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>), Kalarepa 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Deser ryżowo-owocowy a'la semik 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, Mizeria 150 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Sałata zielona 10 g, Pomidor 60 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Kulki śniadaniowe (prażone orzeszki i sól) 32g 1 szt (<u>ORZ</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2248.08 kcal; Białko ogółem: 120.59 g; Tłuszcz: 87.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 255.07 g; W tym cukry: 71.4 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 6.3 g; WW: 22.94 Por; : 21.46 %; : 45.38 %; Ener. z T: 35.14 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3725.16 mg;

