

# Jadłospisy dla oddziałów DZIECI

| Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| poniedziałek 2025-09-01      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> ), Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Majonez szaszetka 10ml 1 szt ( <u>JAJ, GOR</u> ), Szczypiorek 2 g, Ogórek świeży 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Kabanosy drobiowe z wieprzowiną b/gi 50g 1 szt ( <u>może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</u> ), | Krem z cukinii z fasolą i grzankami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Naleśniki z serem i dżemem 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt, | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <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 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: Drożdżówka z serem 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 3676.25 kcal; Białko ogółem: 131.87 g; Tłuszcz: 117.68 g; Kw. tł. nasy.: 42.11 g; Węglowodany ogółem: 536.65 g; W tym cukry: 189.66 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 8.59 g; WW: 50.51 Por; : 14.35 %; : 58.39 %; Ener. z T: 28.81 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3359.94 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2025-09-01      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> ), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Sałata zielona 5 g, Pomidor 95 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Krem z cukinii z grzankami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos jogurtowy z twarogiem i truskawkami* 250 g ( <u>MLE</u> ), 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, 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: Drożdżówka z serem 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2900.08 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 479.38 g; W tym cukry: 147.44 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 8.98 g; WW: 45.58 Por; : 13.77 %; : 66.12 %; Ener. z T: 21.66 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 2788.34 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2025-09-01      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> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielona 5 g, Pomidor 95 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt, | Krem z cukinii z grzankami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos jogurtowy z twarogiem i truskawkami* 170 g ( <u>MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt, | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <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: Drożdżówka z serem 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2125.24 kcal; Białko ogółem: 68.47 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 332.02 g; W tym cukry: 130.22 g; Błonnik pok.: 16.16 g; Sól: 4.27 g; WW: 31.67 Por; : 12.89 %; : 62.49 %; Ener. z T: 26.23 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 2528.38 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2025-09-01      Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 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> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Sałata zielona 5 g, Pomidor 95 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Krem z cukinii z grzankami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos jogurtowy z twarogiem i truskawkami* 250 g ( <u>MLE</u> ), 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> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, 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: Chrupki kukurydziane 30 g,                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2635.28 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 47.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 467.68 g; W tym cukry: 136.51 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 8.69 g; WW: 44.21 Por; : 14.4 %; : 70.99 %; Ener. z T: 16.38 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 2842.64 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2025-09-01      Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</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> ), Ogórek świeży 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Krem z cukinii z grzankami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos jogurtowy z twarogiem i truskawkami* b/c 250 g ( <u>MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml, Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt, | Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ), |
| II Śniadanie: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ), Nektarynka 150 g,                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g, Krem z orzechów ziemnych 15 g ( <u>OZI</u> ),                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2531.96 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Tłuszcz: 81.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.44 g; Węglowodany ogółem: 350.06 g; W tym cukry: 65.81 g; Błonnik pok.: 39.17 g; Sól: 7.89 g; WW: 31.14 Por; : 17.8 %; : 55.3 %; Ener. z T: 28.84 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3380.61 mg;

| poniedziałek 2025-09-01      Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Ogórek świeży 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Krem z cukinii z grzankami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos jogurtowy z twarogiem i truskawkami* 250 g ( <u>MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml, Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt, | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ), |
| II Śniadanie: Nektarynka 150 g,                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 20 g,                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |

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

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>wtorek 2025-09-02                      Jadalospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Kakao na mleku z/c 250 ml (<u>MLE<sub>i</sub></u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ<sub>i</sub></u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE<sub>i</sub></u>), Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g , Sałata zielona 5 g , Pomidor 45 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutella krem orzechowo kakaowy 15g 1 szt (<u>SOJ, MLE, ORZ<sub>i</sub></u>),</p> | <p>Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>i</sub></u>), Ryż na sypko z kurkumą 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ<sub>i</sub></u>), Surówka z pora, jabłka i marchewki 150 g (<u>MLE<sub>i</sub></u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Mus owoce południa -owsianka 100g 1 szt ,</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ<sub>i</sub></u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE<sub>i</sub></u>), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE<sub>i</sub></u>), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE<sub>i</sub></u>),</p> |
| <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Podwieczorek:</b> Biszkopcy b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ<sub>i</sub></u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2832.76 kcal; Białko ogółem: 113.43 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 449.33 g; W tym cukry: 116.22 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 6.62 g; WW: 42.07 Por.: 16.02 %; 63.45 %; Ener. z T: 21.74 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3487.54 mg;

| wtorek 2025-09-02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Kakao na mleku z/c 250 ml (<u>MLE<sub>i</sub></u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE<sub>i</sub></u>), Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ<sub>i</sub>, MLE<sub>i</sub></u>), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE<sub>i</sub></u>),</p> |  | <p>Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>i</sub></u>), Ryż na sypko z kurkumą 250 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos własny* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL<sub>i</sub></u>), Buraczki gotowane 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml, Mus owoce południa -owsianka 100g 1 szt,</p> |                                             | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE<sub>i</sub></u>), Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE<sub>i</sub></u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ<sub>i</sub>, MLE<sub>i</sub></u>),</p> |  |
| <p><b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | <p><b>Podwieczorek:</b> Biskwopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ<sub>i</sub></u>),</p>                                                                                                                                                                                                               |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2769.07 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 66.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 443.88 g; W tym cukry: 110.42 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 7.27 g; WW: 42.05; Por.: 15.1 %; 64.12 %; Ener. z T: 21.55 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3292.84 mg;

| wtorek 2025-09-02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 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> ), Połędwica 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 , Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ), |  | Brokułowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko z kurkumą 130 g , Filet z kurczaka gotowany 70 g , Sos własny* 60 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Buraczki gotowane 100 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml , Mus 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 czekoladowym 200 ml 1 szt ( <u>SOJ, MLE</u> ), |
| II Śniadanie: Banan 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | Podwieczorek: Biskopcy b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ),                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2074.14 kcal; Białko ogółem: 78.4 g; Tłuszcz: 61 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 305.76 g; W tym cukry: 97.79 g; Błonnik pok.: 16.1 g; Sól: 3.7 g; WW: 29.08 Por.: 15.12 %; 58.97 %; Ener. z T: 26.47 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 2833.4 mg;

| wtorek 2025-09-02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Kakao na mleku z/c 250 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Połudwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkami wody. 50 g ( <u>SOJ<sub>1</sub>, MLE<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), | Brokułowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), Ryż na sypko z kurkumą 250 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos własny* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></u> ), Buraczki gotowane 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml, Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt , | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt ( <u>SOJ<sub>1</sub>, MLE<sub>1</sub></u> ), |  |
| II Śniadanie: Banan 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Podwieczorek: Biskvity b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ<sub>1</sub></u> ),                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2644.87 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 444.66 g; W tym cukry: 123.24 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 7.32 g; WW: 42.15 Por.: 15.65 %; 67.25 %; Ener. z T: 17.98 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3285.34 mg;

| wtorek 2025-09-02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pyzdra szynkowa-wędzonka-wieprzowa-szynka-wędzona parzona 50 g, Sałata zielona 10 g, Pomidor 60 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),</p> |  | <p>Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos własny* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>), Surówka z pora, jabłka i marchewki 150 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml, Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt,</p> |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | <p>Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>),</p>                                      |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>II Śniadanie:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 150 g , | <b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g , Czekolada gorzka 15 g ( <u>GLU PSZ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</u> ), |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2727.13 kcal; Białko ogółem: 119.55 g; Tłuszcz: 88.85 g; Kw. tł. nasy.: 42.23 g; Węglowodany ogółem: 376.28 g; W tym cukry: 68 g; Błonnik pok.: 45.86 g; Sól: 7.35 g; WW: 33.14 Por; : 17.53 %; : 55.19 %; Ener. z T: 29.32 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 3416.76 mg;

| wtorek 2025-09-02 <b>Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna</b>                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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> ), Pyszta szynkowa-wędziona wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g , Sałata zielona 10 g , Pomidor 60 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Brokułowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 150 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos własny* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka z pora, jabłka i marchewki 150 g ( <u>MLE</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml , Mus owoce południa -owsianka 100g 1 szt , | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt ( <u>SOJ, MLE</u> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2187.33 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 301.7 g; W tym cukry: 66.96 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 5 g; WW: 26.79 Por; : 18.57 %; : 55.17 %; Ener. z T: 28.06 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 3556.61 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>środa 2025-09-03</b> <b>Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 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> ), Połędwica 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, Pastella pasta z tuńczyka 80g 1 szt ( <u>JAJ, RYB, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SKO, SOJ, MLE, SEL, SEZ</u> ),                 | Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Udziec z indyka pieczony b/s b/k 100 g, Sos curry 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, 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 żółty 20 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Ogórek kwaszony małosolny 50 g ( <u>GOR</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ), |
| II Śniadanie: Jabłko 150 g,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g,                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2651.81 kcal; Białko ogółem: 110.79 g; Tłuszcz: 83.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 375.55 g; W tym cukry: 79.51 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 10.46 g; WW: 34.51 Por; : 16.71 %; : 56.65 %; Ener. z T: 28.41 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3828.59 mg;                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>środa 2025-09-03</b> <b>Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 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> ), Połędwica 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> ), | Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Udziec z indyka pieczony b/s b/k 100 g, Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Marchew kostka oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, 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> ), Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 25 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ),                                                                         |
| II Śniadanie: Jabłko 150 g,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g,                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2512.41 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 417.65 g; W tym cukry: 106.44 g; Błonnik pok.: 30.4 g; Sól: 8.29 g; WW: 38.9 Por; : 15.39 %; : 66.49 %; Ener. z T: 19.91 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3744.45 mg;                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>środa 2025-09-03</b> <b>Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 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> ), Połędwica 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> ),                                                                         | Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Udziec z indyka pieczony b/s b/k 70 g, Sos pietruszkowy* 60 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Marchew kostka oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml, 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> ), Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                       |
| II Śniadanie: Jabłko 150 g,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g,                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1828.22 kcal; Białko ogółem: 70.39 g; Tłuszcz: 48.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 285.64 g; W tym cukry: 96.42 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 3.83 g; WW: 26.64 Por; : 15.4 %; : 62.5 %; Ener. z T: 23.79 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 2781.46 mg;                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>środa 2025-09-03</b> <b>Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 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> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Połędwica 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> ),             | Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Udziec z indyka pieczony b/s b/k 100 g, Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Marchew kostka oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Chipsy z jabłka 18g 1 szt,   | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 25 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ),                                                                                     |
| II Śniadanie: Jabłko 150 g,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g,                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2394.21 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 42.61 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 417.43 g; W tym cukry: 106.26 g; Błonnik pok.: 30.4 g; Sól: 8.33 g; WW: 38.9 Por; : 16.12 %; : 69.74 %; Ener. z T: 16.02 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3736.95 mg;                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>środa 2025-09-03</b> <b>Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</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 10 g, Pomidor 60 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Pastella pasta z tuńczyka 80g 1 szt ( <u>JAJ, RYB, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SKO, SOJ, MLE, SEL, SEZ</u> ), | Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Udziec z indyka pieczony b/s b/k 100 g, Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml, Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt, | Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 25 g, Ogórek kwaszony małosolny 70 g ( <u>GOR</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ), |
| II Śniadanie: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Jabłko 150 g,                                                                                                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ), Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2468.48 kcal; Białko ogółem: 120.79 g; Tłuszcz: 90.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 309.8 g; W tym cukry: 52.45 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 11.15 g; WW: 27.58 Por; : 19.57 %; : 50.2 %; Ener. z T: 32.94 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 4243.21 mg;

**środa 2025-09-03**

### 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> ), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Sałata zielona 10 g, Pomidor 60 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g, Udziec z indyka pieczony b/s b/k 100 g, Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml, Chipsy z jabłka 18g 1 szt, | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 25 g, Ogórek kwaszony małosolny 70 g ( <u>GOR</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ), |
| II Śniadanie: Jabłko 150 g,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 20 g,                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1703.84 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 42.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 239.27 g; W tym cukry: 46.36 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 7.55 g; WW: 21.04 Por; : 24.33 %; : 56.17 %; Ener. z T: 22.36 %; Ener. z Bł.: 3.5 %; K: 3189.76 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>czwartek 2025-09-04                      Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Płatki owsiane na mleku    300 ml ( <u><b>MLE, GLU OW,</b></u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g    1 szt ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> ), Chleb Graham    80 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.)    1 szt ( <u><b>MLE,</b></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 , Paluszki serowe    1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> ), | Ogórkowa z ryżem * ZSM    350 ml ( <u><b>MLE, SEL,</b></u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*    350 g ( <u><b>SEL, GLU JECZ,</b></u> ), Sos pomidorowy    80 ml ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> , Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem ()    150 g , Kompot z aronii* z/c    250 ml , Żelki truskawkowe- bez cukru 35g    1 szt , | Chleb mieszany pszenno-żytny    100 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> ), Chleb Graham    30 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.)    1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> ), Ser topiony trójkąt 17,5 g    1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> ), Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody.    30 g ( <u><b>SOJ, MLE,</b></u> ), Ogórek świeży    50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c    250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml    1 szt ( <u><b>SOJ, MLE,</b></u> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> Brzoszkwinia    150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g    1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2955.08 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 111.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 395.51 g; W tym cukry: 70.64 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 10.23 g; WW: 35.79 Por.; 14.07 %; 53.54 %; Ener. z T: 33.83 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3115.6 mg;

| czwartek 2025-09-04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Platki 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>), 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>),</p> |  | <p>Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kasza jaglana na sypko 250 g , Filet z karczaka gotowany 100 g , Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Szpinak gotowany ze śmietanką* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), 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>),</p> |                                             | <p>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>), Połędwica Sopocka 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>),</p> |  |
| <p><b>II Śniadanie:</b> Brzoskwinia 150 g ,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | <p><b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2855.49 kcal; Białko ogółem: 117.07 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 429.27 g; W tym cukry: 76.04 g; Błonnik pok.: 27.6 g; Sól: 8.09 g; WW: 40.23 Por.; : 16.4 %; : 60.13 %; Ener. z T: 24.54 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3232.88 mg;

| czwartek 2025-09-04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Platki 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>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g , Sałata zielona 5 g , Pomidor 45 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>),</p> | <p>Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jaglana na sypko 130 g , Filet z kurczaka gotowany 70 g , Sos pomidorowy 60 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Szpinak gotowany ze śmietanką* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kompot z aronii* z/c 200 ml , Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt , Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JA,J,</u>),</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>), Połędwica 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>),</p> |
| <p><b>II Śniadanie:</b> Brzoskwinia 150 g ,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>),</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2094.3 kcal; Białko ogółem: 85.28 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 290.37 g; W tym cukry: 66.01 g; Błonnik pok.: 17.95 g; Sól: 4.8 g; WW: 27.29 Por; : 16.29 %; : 55.46 %; Ener. z T: 29.12 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 2677.15 mg;

| czwartek 2025-09-04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Platki 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> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo zdrobniony 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> ), Kasza jaglana na sypko 250 g , Filet z karczuszka gotowany 100 g , Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Szpinak gotowany ze śmietanka* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Kompot z aronii* z/c 250 ml , Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt , Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek a'la homogenizowany 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 truskawkowym 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: 2737.29 kcal; Białko ogółem: 116.85 g; Tłuszcz: 64.9 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 429.05 g; W tym cukry: 75.86 g; Błonnik pok.: 27.6 g; Sól: 8.13 g; WW: 40.23 Por.; 17.08 %; 62.7 %; Ener. z T: 21.34 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3225.38 mg;

| czwartek 2025-09-04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</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, Sałata zielona 10 g, Pomidor 60 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Zieminiaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u> ), Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 150 g, Kompot z aronii* b/c 250 ml, Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt, | Chleb Graham 130 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> ), Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), |

zwartek 2025-09-04      Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

## Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                             |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>II Śniadanie:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 20 g ( <u>MLE</u> ), Brzoskwinia 150 g , | <b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ), Krem z orzechów ziemnych 15 g ( <u>OZI</u> ), |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2780.87 kcal; Białko ogółem: 104.07 g; Tłuszcz: 112.29 g; Kw. tł. nasy.: 42.32 g; Węglowodany ogółem: 356.81 g; W tym cukry: 45.79 g; Błonnik pok.: 45.25 g; Sól: 8.05 g; WW: 31.27 Por; : 14.97 %; : 51.32 %; Ener. z T: 36.34 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 3528.3 mg;

| czwartek 2025-09-04 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna</span>                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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> ), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Sałata zielona 10 g , Pomidor 60 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ</u> ), Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 150 g , Kompot z aronii* b/c 250 ml , Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt , | Chleb Graham 100 g ( <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> ), Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Ogórek świeży 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt ( <u>SOJ, MLE</u> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> Brzoskwinia 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2229.43 kcal; Białko ogółem: 81.23 g; Tłuszcz: 87.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 292.17 g; W tym cukry: 48.27 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sól: 6.17 g; WW: 25.64 Por; : 14.57 %; : 52.42 %; Ener. z T: 35.48 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 3320.16 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>piątek 2025-09-05</b> <b>Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kakao na mleku z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ), Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Miód (25g) 1 szt, Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW</u> ),                          | Szpinakowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 75 g, Bukiet jarzyn oprószany z olejem* - kostka 75 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Szczypiorek 2 g, Majonez szaszetka 10ml 1 szt ( <u>JAJ, GOR</u> ), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Podwieczorek:</b> Kisiel o smaku truskawkowym z/c z biszkoptami 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2823.03 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 83.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 428.43 g; W tym cukry: 146.14 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 5.87 g; WW: 40.08 Por; : 13.95 %; : 60.71 %; Ener. z T: 26.76 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3643.32 mg;                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>piątek 2025-09-05</b> <b>Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kakao na mleku z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ), Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Miód (25g) 1 szt, Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW</u> ), | Szpinakowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ), Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* - kostka 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Piersz 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, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Podwieczorek:</b> Kisiel o smaku truskawkowym z/c z biszkoptami 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2614.61 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 426.97 g; W tym cukry: 144.49 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 7.06 g; WW: 40.35 Por; : 14.93 %; : 65.32 %; Ener. z T: 21.09 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3281.31 mg;                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>piątek 2025-09-05</b> <b>Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kakao na mleku z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ), Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 10 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g 1 szt, Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW</u> ),            | Szpinakowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 70 g ( <u>RYB</u> ), Sos cytrynowy 60 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* - kostka 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml, Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),                         | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt,                                                                                                                         |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Podwieczorek:</b> Kisiel o smaku truskawkowym z/c z biszkoptami 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1943.76 kcal; Białko ogółem: 71.14 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 292.07 g; W tym cukry: 141.86 g; Błonnik pok.: 14.24 g; Sól: 2.82 g; WW: 27.82 Por; : 14.64 %; : 60.1 %; Ener. z T: 26.37 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 2358.11 mg;                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>piątek 2025-09-05</b> <b>Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kakao na mleku z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ), Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Miód (25g) 1 szt, Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt ( <u>MLE</u> ),     | Szpinakowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ), Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* - kostka 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Piersz 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,             |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Podwieczorek:</b> Kisiel o smaku truskawkowym z/c z biszkoptami 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2533.41 kcal; Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 49.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 427.35 g; W tym cukry: 146.23 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 7.18 g; WW: 40.55 Por; : 16.26 %; : 67.47 %; Ener. z T: 17.73 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3273.81 mg;                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>piątek 2025-09-05</b> <b>Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |



## Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Chleb Graham 80 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> ), | Szpinakowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ), Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 75 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* - kostka 75 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Chleb Graham 130 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 , Kiwi (g) 150 g , |
| II Śniadanie: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g , Jabłko 150 g ,                                                                                  | Podwieczorek: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 20 g ( <u>MLE</u> ), Czekolada gorzka 15 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ),                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2381.86 kcal; Białko ogółem: 111.35 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 38.36 g; Węglowodany ogółem: 322.71 g; W tym cukry: 60.39 g; Błonnik pok.: 39.02 g; Sól: 7.13 g; WW: 28.42 Por; : 18.7 %; : 54.19 %; Ener. z T: 30.25 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 4759.09 mg;

| piątek 2025-09-05 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna</span>                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Pomidor 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Szpinakowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ), Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 75 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* - kostka 75 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielona 10 g , Pomidor 60 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Banan 150 g , |
| II Śniadanie: Jabłko 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 20 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1911.26 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 62.3 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 259.52 g; W tym cukry: 65.61 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 5.57 g; WW: 22.86 Por; : 19.47 %; : 54.31 %; Ener. z T: 29.33 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 3942.38 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>sobota 2025-09-06</b> <b>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> ), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chipsy z jabłka 18g 1 szt, | Koperkowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Gulasz wołowy 110 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 150 g, Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml, Mus 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 Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt ( <u>SOJ, MLE</u> ), |
| II Śniadanie: Arbuz 150 g,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2798.41 kcal; Białko ogółem: 110.1 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 432.54 g; W tym cukry: 122.32 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 7.75 g; WW: 39.91 Por; : 15.74 %; : 61.83 %; Ener. z T: 23.32 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3950.63 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2025-09-06</b> <b>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> ), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chipsy z jabłka 18g 1 szt, | Koperkowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Gulasz wieprzowy- dieta 110 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Marchew kostka oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml, Mus 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> ), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Pomidor 45 g, Sałata zielona 5 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt ( <u>SOJ, MLE</u> ), |
| II Śniadanie: Arbuz 150 g,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2782.26 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 426.69 g; W tym cukry: 117.5 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 8.73 g; WW: 40.05 Por; : 15.31 %; : 61.34 %; Ener. z T: 23.68 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 3445.39 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2025-09-06</b> <b>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> ), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Chipsy z jabłka 18g 1 szt, | Koperkowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Gulasz wieprzowy- dieta 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Marchew kostka oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 200 ml, Mus 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> ), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Pomidor 45 g, Sałata zielona 5 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt ( <u>SOJ, MLE</u> ), |
| II Śniadanie: Arbuz 150 g,                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2102.04 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 294.06 g; W tym cukry: 106.7 g; Błonnik pok.: 17.75 g; Sól: 4.74 g; WW: 27.73 Por; : 16.17 %; : 55.96 %; Ener. z T: 27.68 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 2595.33 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2025-09-06</b> <b>Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</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> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chipsy z jabłka 18g 1 szt, | Koperkowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Gulasz wieprzowy- dieta 110 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Marchew kostka oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml, Mus owoce południa -owsianka 100g 1 szt, | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Pomidor 45 g, Sałata zielona 5 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt ( <u>SOJ, MLE</u> ), |
| II Śniadanie: Arbuz 150 g,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2664.06 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 426.47 g; W tym cukry: 117.32 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 8.77 g; WW: 40.05 Por; : 15.95 %; : 64.03 %; Ener. z T: 20.36 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3437.89 mg;

|                                                                                                                  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>sobota 2025-09-06</b> <b>Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

## Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p> <b>Bułka graham-pszenna</b> 50g 1 szt (<b><u>GLU PSZ</u></b>), <b>Chleb Graham</b> 80 g (<b><u>GLU PSZ</u></b>), <b>Masło porcjowane</b> 15g (82% tł.) 1 szt (<b><u>MLE</u></b>), <b>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona</b> 50 g , <b>Pomidor</b> 70 g , <b>Herbata czarna ekspresowa b/c</b> 250 ml , <b>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr</b> 150g 1 szt (<b><u>MLE</u></b>),         </p> | <p> <b>Koperkowa z ryżem *</b> 350 ml (<b><u>MLE, SEL</u></b>), <b>Ziemniaki z koperkiem gotowane</b> 250 g , <b>Gulasz wołowy</b> 110 g (<b><u>GLU PSZ</u></b>), <b>Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta</b> 150 g , <b>Kompot z aronii i czarnej porzeczki*</b> b/c 250 ml , <b>Mus-przecier owocowy jabłko</b> 100g (tubka) 1 szt ,         </p> | <p> <b>Chleb Graham</b> 130 g (<b><u>GLU PSZ</u></b>), <b>Masło porcjowane</b> 15g (82% tł.) 1 szt (<b><u>MLE</u></b>), <b>Półdewica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody.</b> 50 g (<b><u>SOJ, MLE</u></b>), <b>Rzodkiew biała</b> 70 g , <b>Herbata czarna ekspresowa b/c</b> 250 ml , <b>Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym</b> 200 ml 1 szt (<b><u>SOJ, MLE</u></b>),         </p> |
| <p> <b>II Śniadanie:</b> <b>Chleb Graham</b> 30 g (<b><u>GLU PSZ</u></b>), <b>Masło extra 82%</b> 5 g (<b><u>MLE</u></b>), <b>Ser żółty</b> 20 g (<b><u>MLE</u></b>), <b>Arbuz</b> 150 g ,         </p>                                                                                                                                                                                                                                             | <p> <b>Podwieczorek:</b> <b>Chleb Graham</b> 30 g (<b><u>GLU PSZ</u></b>), <b>Masło extra 82%</b> 5 g (<b><u>MLE</u></b>), <b>Jajko gotowane kl L</b> 1 szt (<b><u>JAJ</u></b>), <b>Jogurt naturalny</b> 100g 1 szt (<b><u>MLE</u></b>),         </p>                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2605.13 kcal; Białko ogółem: 123.19 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 362.37 g; W tym cukry: 80.49 g; Błonnik pok.: 39.04 g; Sól: 8.91 g; WW: 32.39 Por.; 18.91 %; 55.64 %; Ener. z T: 28.02 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 4136.97 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>sobota 2025-09-06</b></p> <p><b>Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>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>), Szyunkowa 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>),</p> | <p>Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g, Gulasz wołowy 110 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobnio tarta 150 g, Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml, Mus owoce południa -owsianka 100g 1 szt,</p> | <p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkami wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Rzodkiew biała 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),</p> |
| <p><b>II Śniadanie:</b> Arbuz 150 g ,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),</p>                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2005.45 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 59.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 280.18 g; W tym cukry: 66.73 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 6.56 g; WW: 25.03 Por.: 19.63 %; 55.88 %; Ener. z T: 26.73 %; Ener. z Bł: 3.03 %; K: 3242.31 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

niedziela 2025-09-07

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kawa zbożowa na mleku z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Kielbaski śląskie z kurcząt 70 g , Ketchup 15g saszetka 1 szt , Sałata zielona 5 g , Pomidor 45 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinia 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g , Udko pieczone 1 szt. 210 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75 g , Buraczki gotowane 75 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml , Jogurt jagodowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g , Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Kulki śniadaniowe (prażone orzeszki i sól) 32g 1 szt ( <u>ORZ</u> ), |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

Podwieczorek: Banan 150 g ,

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

niedziela 2025-09-07

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kawa zbożowa na mleku z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 5 g , Pomidor 45 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinia 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g , Udko gotowane 1 szt. 210 g , Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Buraczki gotowane 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml , Jogurt jagodowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt , Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

Podwieczorek: Banan 150 g ,

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

niedziela 2025-09-07

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kawa zbożowa na mleku z/c 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ), Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 5 g , Pomidor 45 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinia 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g , Udko gotowane 1 szt. 210 g , Sos koperkowy * 60 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Buraczki gotowane 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml , Jogurt jagodowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt , Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

Podwieczorek: Banan 150 g ,

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

niedziela 2025-09-07

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kawa zbożowa na mleku z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 5 g , Pomidor 45 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinia 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g , Udko gotowane 1 szt. 210 g , Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Buraczki gotowane 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml , Jogurt jagodowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt , Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

Podwieczorek: Banan 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2872.74 kcal; Białko ogółem: 131.95 g; Tłuszcz: 69.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 438.95 g; W tym cukry: 159.69 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 8.95 g; WW: 41.76 Por; : 18.37 %; : 61.12 %; Ener. z T: 21.89 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 4610.93 mg;

niedziela 2025-09-07

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

## Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Chleb Graham 80 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> ), Sałata zielona 10 g , Pomidor 60 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g , Udko pieczone 1 szt. 210 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75 g , Buraczki gotowane 75 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Chleb Graham 130 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 niej 50 g , Papryka świeża 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Mus-przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt , |
| <b>II Śniadanie:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> ), Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ), Czekolada gorzka 15 g ( <u>GLU PSZ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</u> ),                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2680.16 kcal; Białko ogółem: 140.32 g; Tłuszcz: 108.82 g; Kw. tł. nasy.: 50.04 g; Węglowodany ogółem: 300.83 g; W tym cukry: 46.77 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 8.97 g; WW: 26.9 Por; : 20.94 %; : 44.9 %; Ener. z T: 36.54 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4638.43 mg;

| niedziela 2025-09-07 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna</span>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 25 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 10 g , Pomidor 60 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z 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 , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75 g , Buraczki gotowane 75 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niej 50 g , Papryka świeża 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Kulki śniadaniowe (prażone orzeszki i sól) 32g 1 szt ( <u>ORZ</u> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> Nektarynka 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Podwieczorek:</b> Banan 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2323.73 kcal; Białko ogółem: 121.82 g; Tłuszcz: 87.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 275.57 g; W tym cukry: 85.68 g; Błonnik pok.: 27.9 g; Sól: 6.66 g; WW: 24.86 Por; : 20.97 %; : 47.44 %; Ener. z T: 33.8 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 4461.22 mg;