

Jadłospisy dla oddziałów DZIECI

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

poniedziałek 2025-09-08

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa

Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 80 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ), Majonez szaszetka 10ml 1 szt (JAJ, GOR), Szcypiorek 2 g, Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Kabanosy drobiowe z wieprzowiną b/gl 50g 1 szt (może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR),

Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Pampuchy z masłem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (MLE), Kompot z aronii* z/c 250 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt,

Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ogórek kwaszony małosolny 100 g (GOR), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE),

II Śniadanie: Arbuz 150 g ,

Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3067.67 kcal; Białko ogółem: 107.51 g; Tłuszcz: 97.32 g; Kw. tł. nasy.: 45.56 g; Węglowodany ogółem: 452.26 g; W tym cukry: 120.5 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 10.7 g; WW: 42.56 Por; : 14.02 %; : 58.97 %; Ener. z T: 28.55 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 2853.38 mg;

poniedziałek 2025-09-08

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna

Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt (MLE),

Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Pampuchy z masłem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (MLE), Kompot z aronii* z/c 250 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt,

Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE),

II Śniadanie: Arbuz 150 g ,

Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2832.9 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 473.79 g; W tym cukry: 133 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 9 g; WW: 45.12 Por; : 13.86 %; : 66.9 %; Ener. z T: 20.73 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 2525.78 mg;

poniedziałek 2025-09-08

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

Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW), Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt,

Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Pampuchy z masłem 130 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE), Kompot z aronii* z/c 200 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt,

Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE),

II Śniadanie: Arbuz 150 g ,

Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1958.28 kcal; Białko ogółem: 63.51 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 315.13 g; W tym cukry: 117.27 g; Błonnik pok.: 14.58 g; Sól: 3.88 g; WW: 30.06 Por; : 12.97 %; : 64.37 %; Ener. z T: 24.21 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 2219.34 mg;

poniedziałek 2025-09-08

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu

Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE), Sałata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt (MLE),

Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ryż na sypko z kurkumą 250 g, Udziec z indyka b/s b/k 100 g, Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* - kostka 150 g (SEL), Kompot z aronii* z/c 250 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt,

Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE),

II Śniadanie: Arbuz 150 g ,

Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2556.51 kcal; Białko ogółem: 110.51 g; Tłuszcz: 45.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.16 g; Węglowodany ogółem: 437.41 g; W tym cukry: 123.54 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 8.41 g; WW: 41.15 Por; : 17.29 %; : 68.44 %; Ener. z T: 16.18 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3118.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-09-08		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>), Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>),		Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Risotto z warzywami i tofu* 350 g (<u>SOJ, SEL</u>), Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot z aronii* b/c 250 ml , Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt ,	
Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>), 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>), Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>), Arbuz 150 g ,		Podwieczorek: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>), Jablko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2376.99 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 344.59 g; W tym cukry: 77.95 g; Błonnik pok.: 38.35 g; Sól: 8.97 g; WW: 30.7 Por; : 17.72 %; : 57.99 %; Ener. z T: 27.46 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 3443.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-09-09 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Kakao na mleku z/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 25 g , Pomidor 45 g , Salata zielona 5 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutella krem orzechowo kakaowy 15g 1 szt (<u>SOJ, MLE, ORZ,</u>),	Solferino z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g , Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos beszamelowy. 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kalarepek, jabłka i marchewki 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 cielęciny* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ogórek świeży 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: Jablko 150 g ,	Podwieczorek: Drożdżówka z serem 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3366.25 kcal; Białko ogółem: 116.25 g; Tłuszcz: 121.24 g; Kw. tł. nasy.: 43.37 g; Węglowodany ogółem: 459.09 g; W tym cukry: 100.13 g; Błonnik pok.: 33 g; Sól: 6.47 g; WW: 42.71 Por.; 13.81 %; 54.55 %; Ener. z T: 32.42 %; Ener. z Bł: 1.96 %; K: 2764.45 mg;

wtorek 2025-09-09		Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna	
Kakao na mleku z/c 250 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>), Południca Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 45 g, Sałata zielona 5 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),		Solferino z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEJ</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos piełtruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Szpinak gotowany ze śmietanką* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</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>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,		Podwieczorek: Drożdżówka z serem 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2799.87 kcal; Białko ogółem: 111.43 g; Tłuszcz: 80.5 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 414.23 g; W tym cukry: 85.91 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 8.87 g; WW: 38.92 Por.: 15.92 %; 59.18 %; Ener. z T: 25.88 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3610.94 mg;

wtorek 2025-09-09		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>), Poledwica Sopotka wleprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 45 g, Salata zielona 5 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),		Sołferino z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Filet z kurczaka gotowany 70 g, Sos pietruszkowy* 60 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Szpinak gotowany ze śmietanką* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 200 ml, Mus owoce południa -owsianka 100g 1 szt,	
II Śniadanie: Jabłko 150 g,		Podwieczorek: Drożdżówka z serem 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2123.22 kcal; Białko ogółem: 84.06 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 287.27 g; W tym cukry: 74.87 g; Błonnik pok.: 16.8 g; Sól: 5.33 g; WW: 27.13 Por.; 15.84 %; 54.12 %; Ener. z T: 30.76 %; Ener. z Bł: 1.58 %; K: 2632.51 mg;

wtorek 2025-09-09		Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
Kakao na mleku z/c 250 ml (<u>MLE</u>), Bulka 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, Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>), Połudwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 45 g, Sałata zielona 5 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),		Solferino z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Szpinak gotowany ze śmietanką* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml, Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Indyk z paselki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,		Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2529.07 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 58.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 403.53 g; W tym cukry: 87.98 g; Błonnik pok.: 28.7 g; Sól: 8.58 g; WW: 37.65 Por.; 16.71 %; 63.82 %; Ener. z T: 20.69 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3665.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-09-09		Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Bulka 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 z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 60 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),		Solferino z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>), Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kalarepek, jabłka i marchewki z olejem drobno tartą 150 g, Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml, Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt,	
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g, Jablko 150 g,		Podwieczorek: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twarożek 20 g (<u>MLE</u>), Krem z orzechów ziemnych 15 g (<u>OZI</u>),	
		Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk z paszki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce nlejdalnej 50 g, 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>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2781.4 kcal; Białko ogółem: 120.14 g; Tłuszcz: 99.17 g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 367.93 g; W tym cukry: 47.81 g; Błonnik pok.: 41.18 g; Sól: 7.74 g; WW: 32.75 Por; : 17.28 %; : 52.91 %; Ener. z T: 32.09 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3008.92 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-09-10 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>), Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Kalarepa 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Pastella pasta z tuńczyka 80g 1 szt (<u>JAJ, RYB, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SKO, SOJ, MLE, SEL, SEZ</u>),	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Salata zielona z kefirem 75 g (<u>MLE</u>), Marchew kostka oprószana z olejem* 75 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>), Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Galaretka o smaku truskawkowym z ananase 150 g,	Podwieczorek: Banan 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2794.02 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 84.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 416.02 g; W tym cukry: 105.14 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 9.37 g; WW: 38.58 Por.; 14.37 %; 59.56 %; Ener. z T: 27.36 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4050.06 mg;

środa 2025-09-10 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Latwostrawna		
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>), Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 45 g, Salata zielona 5 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt, Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos brokułowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</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>), Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Galaretka o smaku truskawkowym z ananase 150 g,	Podwieczorek: Banan 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2702.51 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 61.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 454.26 g; W tym cukry: 128.06 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 8.65 g; WW: 42.65 Por.; 13.86 %; 67.24 %; Ener. z T: 20.33 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 3970.09 mg;

środa 2025-09-10 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>), Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 45 g, Salata zielona 5 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt, Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	Grysikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 70 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos brokułowy 60 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</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>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Galaretka o smaku truskawkowym z ananase 150 g,	Podwieczorek: Banan 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1979.61 kcal; Białko ogółem: 67.44 g; Tłuszcz: 51.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 318.69 g; W tym cukry: 116.65 g; Błonnik pok.: 19.05 g; Sól: 4.08 g; WW: 30.1 Por.; 13.63 %; 64.39 %; Ener. z T: 23.26 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3010.25 mg;

środa 2025-09-10 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, Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 45 g, Salata zielona 5 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt, Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos brokułowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</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, Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-09-11 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Paluszki serowe 1 szt (<u>MLE</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml, Żelki truskawkowe- bez cukru 35g 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g,	Podwieczorek: Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SO2</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3013.98 kcal; Białko ogółem: 108.88 g; Tłuszcz: 88.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 456.53 g; W tym cukry: 82.53 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 9.14 g; WW: 42.36 Por.; 14.45 %; 60.59 %; Ener. z T: 26.51 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3113.04 mg;

czwartek 2025-09-11 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki* 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>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g,	Podwieczorek: Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SO2</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3129.95 kcal; Białko ogółem: 103.76 g; Tłuszcz: 92.66 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 481.62 g; W tym cukry: 94.69 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 9.25 g; WW: 45.3 Por.; 13.26 %; 61.55 %; Ener. z T: 26.64 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3006.37 mg;

czwartek 2025-09-11 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g, Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 130 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml, Mus-przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt, Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Połędwica Sopotka 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 czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g,	Podwieczorek: Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SO2</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2343.29 kcal; Białko ogółem: 76.62 g; Tłuszcz: 79.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; W tym cukry: 83.51 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sól: 5.32 g; WW: 31.97 Por.; 13.08 %; 57.75 %; Ener. z T: 30.59 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 2499.56 mg;

czwartek 2025-09-11 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
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, Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki* 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, Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g,	Podwieczorek: Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SO2</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3011.75 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Tłuszcz: 79.7 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 481.4 g; W tym cukry: 94.51 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 9.29 g; WW: 45.3 Por.; 13.75 %; 63.94 %; Ener. z T: 23.82 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 2998.87 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-09-11		Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Bulka 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>), Indyk z pasieki produkt droblowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Salata zielona 10 g , Pomidor 60 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka wielowarzywna z olejem drobnio tarta 150 g (<u>SEL</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>), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Ogórek świeży 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),	
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>), Brzoskwinia 150 g ,	Podwieczorek: 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 ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2803.39 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 96.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.24 g; Węglowodany ogółem: 393.85 g; W tym cukry: 78.82 g; Błonnik pok.: 42.57 g; Sól: 8.89 g; WW: 35.15 Por; : 15.09 %; : 56.2 %; Ener. z T: 31.11 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 3506.59 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

piątek 2025-09-12

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa

Kakao na mleku z/c 250 ml (<u>MLE</u>), Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Dżem 25 g 1 szt, Twarożek 60 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>),	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Surówka z kapusty kiszanej z olejem 75 g, Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>), Szczypiorek 2 g, Majonez szaszetka 10ml 1 szt (<u>JAJ, GOR</u>), Pomidor 45 g, Salata zielona 5 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt,
---	---	---

II Śniadanie: Śliwka 150 g,

Podwieczorek: Herbatniki 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2818.97 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 87.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 418.17 g; W tym cukry: 146.41 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 6.56 g; WW: 39.13 Por; : 14.2 %; : 59.34 %; Ener. z T: 28.03 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3798.75 mg;

piątek 2025-09-12

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna

Kakao na mleku z/c 250 ml (<u>MLE</u>), Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Dżem 25 g 1 szt, Twarożek 60 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>),	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt,
--	---	--

II Śniadanie: Jabłko 150 g,

Podwieczorek: Herbatniki 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2571.35 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 422.8 g; W tym cukry: 149.98 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 6.92 g; WW: 39.97 Por; : 15.41 %; : 65.77 %; Ener. z T: 20.42 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3418.51 mg;

piątek 2025-09-12

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

Kakao na mleku z/c 200 ml (<u>MLE</u>), Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 10 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Dżem 25 g 1 szt, Twarożek 50 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>),	Ryżowa* 300 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 70 g (<u>RYB</u>), Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml, Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt,
--	--	---

II Śniadanie: Jabłko 150 g,

Podwieczorek: Herbatniki 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1959.37 kcal; Białko ogółem: 72.88 g; Tłuszcz: 56.2 g; Kw. tł. nasy.: 26.1 g; Węglowodany ogółem: 296.8 g; W tym cukry: 137.36 g; Błonnik pok.: 14.86 g; Sól: 2.76 g; WW: 28.27 Por; : 14.88 %; : 60.59 %; Ener. z T: 25.81 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 2474.27 mg;

piątek 2025-09-12

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu

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, Dżem 25 g 1 szt, Twarożek 60 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt typu islandzkiego mango-maraakuja 120 g SKYR 1 szt (<u>MLE</u>),	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt,
---	---	--

II Śniadanie: Jabłko 150 g,

Podwieczorek: Herbatniki 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2490.15 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 423.18 g; W tym cukry: 151.72 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 7.04 g; WW: 40.17 Por; : 16.78 %; : 67.98 %; Ener. z T: 16.98 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3411.01 mg;

piątek 2025-09-12

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

Jadłospisy dla oddziałów

Bulka 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>), Papryka świeża 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Surówka z kapusty kiszonej z olejem 75 g , Warzywa po grecku 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb Graham 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 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 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 , Śliwka 150 g ,	Podwieczorek: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Piers 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, OZI, MLE, ORZ, SEZ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2293.42 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 313.24 g; W tym cukry: 59.09 g; Błonnik pok.: 38.44 g; Sól: 7.38 g; WW: 27.51 Por; : 18.93 %; : 54.63 %; Ener. z T: 29.74 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 4602.5 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-09-13 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g, Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (<u>MLE</u>), Ogórek kwaszony małosolny 50 g (<u>GOR</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chipsy z jabłka 18g 1 szt,	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Kasza pęczak/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>), Potrawka z indyka z warzywami* 110 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g, Kompot z aronii* 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>), Polędwica 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, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2787.29 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 442.79 g; W tym cukry: 90.79 g; Błonnik pok.: 49.05 g; Sól: 8.77 g; WW: 39.43 Por; : 13.16 %; : 63.54 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 2962.72 mg;

sobota 2025-09-13 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Twarożek 30 g (<u>MLE</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chipsy z jabłka 18g 1 szt,	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Kasza jaglana na sypko 250 g, Potrawka z indyka z warzywami* 110 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g, Kompot z aronii* 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 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, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2799.46 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 459.45 g; W tym cukry: 92.67 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 7.17 g; WW: 42.5 Por; : 13.51 %; : 65.65 %; Ener. z T: 22.07 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 2934.75 mg;

sobota 2025-09-13 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), 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,	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>), Kasza jaglana na sypko 130 g, Potrawka z indyka z warzywami* 90 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g, Kompot z aronii* 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 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, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2060.99 kcal; Białko ogółem: 71.25 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 318.69 g; W tym cukry: 80.39 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 3.98 g; WW: 29.44 Por; : 13.83 %; : 61.85 %; Ener. z T: 25.37 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 2517.05 mg;

sobota 2025-09-13 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek 30 g (<u>MLE</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chipsy z jabłka 18g 1 szt,	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Kasza jaglana na sypko 250 g, Potrawka z indyka z warzywami* 110 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g, Kompot z aronii* 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 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, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2681.26 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 55.7 g; Kw. tł. nasy.: 11.75 g; Węglowodany ogółem: 459.23 g; W tym cukry: 92.49 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 7.21 g; WW: 42.5 Por; : 14.07 %; : 68.51 %; Ener. z T: 18.7 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 2927.25 mg;

sobota 2025-09-13 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
--	--	--

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>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Ogórek kwaszony małosolny 70 g (<u>GOR</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), kasza pęczak/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>), Potrawka z Indyka z warzywami* 110 g (<u>GLU PSZ SEL</u>), Sałatka z buraczków 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>), Polędwica Sopocka 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 , Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, 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>), Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>), Krem z orzechów ziemnych 15 g (<u>OZI</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2669.84 kcal; Białko ogółem: 120.4 g; Tłuszcz: 84.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 361.98 g; W tym cukry: 51.84 g; Błonnik pok.: 52.77 g; Sól: 9.43 g; WW: 30.94 Por; : 18.04 %; : 54.23 %; Ener. z T: 28.61 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 2687.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-09-14 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>), Kielbaski śląskie z kurcząt 70 g (<u>może zawierać: GOR.</u>), Ketchup 15g saszetka 1 szt, Kalarepa 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinia 100g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Udko pieczone 1 szt. 210 g, Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Jogurt jagodowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>), Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g, Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Kulki śniadaniowe (prażone orzeszki i sól) 32g 1 szt (<u>ORZ.</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2967.85 kcal; Białko ogółem: 138.83 g; Tłuszcz: 105.26 g; Kw. tł. nasy.: 42.45 g; Węglowodany ogółem: 377.44 g; W tym cukry: 124.71 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 9.91 g; WW: 35.25 Por.; : 18.71 %; : 50.87 %; Ener. z T: 31.92 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 4016.19 mg;

niedziela 2025-09-14 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>), Twarożek z koperkiem 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>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinia 100g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Udko gotowane 1 szt. 210 g, Sos własny* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Jogurt jagodowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt, Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2847.33 kcal; Białko ogółem: 128.43 g; Tłuszcz: 80.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.73 g; Węglowodany ogółem: 407.06 g; W tym cukry: 135.71 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sól: 8.61 g; WW: 38.88 Por.; : 18.04 %; : 57.18 %; Ener. z T: 25.45 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 3481.21 mg;

niedziela 2025-09-14 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Kawa zbożowa na mleku z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>), Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinia 100g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Udko gotowane 1 szt. 210 g, Sos własny* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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, Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt, Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2252.49 kcal; Białko ogółem: 111.58 g; Tłuszcz: 76.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 283.26 g; W tym cukry: 127.86 g; Błonnik pok.: 11.69 g; Sól: 4.47 g; WW: 27.28 Por.; : 19.81 %; : 50.3 %; Ener. z T: 30.43 %; Ener. z Bł.: 1.04 %; K: 2869.25 mg;

niedziela 2025-09-14 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kawa zbożowa na mleku z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek z koperkiem 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>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinia 100g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Udko gotowane 1 szt. 210 g, Sos własny* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Jogurt jagodowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt, Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2729.13 kcal; Białko ogółem: 128.21 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 406.84 g; W tym cukry: 135.53 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sól: 8.65 g; WW: 38.88 Por.; : 18.79 %; : 59.63 %; Ener. z T: 22.28 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 3473.71 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-09-14		Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Bulka 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>), Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE</u>), Kalarepa 70 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 , Mizeria 150 g (<u>MLE</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>), Indyk z pasiekł produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalej 50 g , Sałata zielona 10 g , Pomidor 60 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,			
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>), Jabłko 150 g ,		Podwieczorek: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twarożek 20 g (<u>MLE</u>), Czekolada gorzka 15 g (<u>GLU PSZ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2678.05 kcal; Białko ogółem: 137.44 g; Tłuszcz: 106.27 g; Kw. tł. nasy.: 50.04 g; Węglowodany ogółem: 309.59 g; W tym cukry: 53.37 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 8.92 g; WW: 27.59 Por. : 20.53 %; : 46.24 %; Ener. z T: 35.71 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4601.28 mg;