

Jadłospisy dla oddziałów **DZIECI**

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

poniedziałek 2025-09-15

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa

Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 80 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Pasta z twarogu i ryby got. (łosz) z koperkiem 60 g (RYB, MLE), Papryka świeża 50 g, Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Kabanosy drobiowe z wieprzowiną b/g! 50g 1 szt (może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR),

Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL), Naleśniki z serem i dżemem 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Nektarynka 150 g, Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt,

Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (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 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ser żółty 20 g (MLE), Salata zielona 10 g, Pomidor 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE),

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

Podwieczorek: Banan 150 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3407.96 kcal; Białko ogółem: 127.85 g; Tłuszcz: 101.59 g; Kw. tł. nasy.: 45.69 g; Węglowodany ogółem: 506.39 g; W tym cukry: 211.9 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 7.59 g; WW: 48.24 Por; : 15.01 %; : 59.44 %; Ener. z T: 26.83 %; Ener. z Bł: 1.58 %; K: 3076.05 mg;

poniedziałek 2025-09-15

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna

Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Twarożek z koperkiem 30 g (MLE), Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ, MLE), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt (MLE),

Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Pulpet drobiowy 110 g (GLU PSZ, JAJ), Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE), Buraczki gotowane 150 g, Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt,

Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (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), Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE),

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

Podwieczorek: Banan 150 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2691.95 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 441.52 g; W tym cukry: 158.02 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 9.01 g; WW: 41.71 Por; : 15.45 %; : 65.61 %; Ener. z T: 20.51 %; Ener. z Bł: 1.93 %; K: 4163.41 mg;

poniedziałek 2025-09-15

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

Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt,

Brokułowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ), Sos koperkowy * 60 ml (GLU PSZ, MLE), Buraczki gotowane 100 g, Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt,

Bułka pszenna długa krojona 60 g (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), Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE),

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

Podwieczorek: Banan 150 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1963.45 kcal; Białko ogółem: 73.86 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 309.29 g; W tym cukry: 144.93 g; Błonnik pok.: 15.87 g; Sól: 5.23 g; WW: 29.43 Por; : 15.05 %; : 63.01 %; Ener. z T: 23.37 %; Ener. z Bł: 1.62 %; K: 3180.37 mg;

poniedziałek 2025-09-15

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna

Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Pasta z twarogu i ryby got. (łosz) z koperkiem 30 g (RYB, MLE), Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ, MLE), Papryka świeża 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt (MLE),

Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g, Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE), Marchewka kostka z groszkiem*oprószana 150 g (GLU PSZ, MLE), Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml, Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt,

Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Salata zielona 10 g, Pomidor 60 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE),

II Śniadanie: Jabłko 150 g,

Podwieczorek: Banan 150 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1892.09 kcal; Białko ogółem: 78.52 g; Tłuszcz: 57.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 281.67 g; W tym cukry: 93.17 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 6.14 g; WW: 25 Por; : 16.6 %; : 59.55 %; Ener. z T: 27.14 %; Ener. z Bł: 3.39 %; K: 3381.09 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

wtorek 2025-09-16

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa

Kakao na mleku z/c 250 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g, Ogórek kiszony 50 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>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos śmietanowo-szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g, Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml, Mus owoce południa -owsianka 100g 1 szt,	Chleb miesany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Twarożek 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Arbuz 150 g,	Podwieczorek: Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2735.9 kcal; Białko ogółem: 113.57 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 409.18 g; W tym cukry: 92.59 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 7.84 g; WW: 38.32 Por; : 16.6 %; : 59.82 %; Ener. z T: 24.61 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3946.88 mg;

wtorek 2025-09-16

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna

Kakao na mleku z/c 250 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb miesany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Solferino z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos śmietanowo-szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Marchew kostka oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml, Mus owoce południa -owsianka 100g 1 szt,	Chleb miesany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Twarożek 60 g (<u>MLE</u>), Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Arbuz 150 g,	Podwieczorek: Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2757.27 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 75.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 420.18 g; W tym cukry: 88.06 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 7.95 g; WW: 39.69 Por; : 15.41 %; : 60.96 %; Ener. z T: 24.49 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3827.06 mg;

wtorek 2025-09-16

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 wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Solferino z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Filet z kurczaka gotowany 70 g, Sos śmietanowo-szpinakowy* 60 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Marchew kostka oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* 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 50 g (<u>MLE</u>), Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Arbuz 150 g,	Podwieczorek: Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2078.14 kcal; Białko ogółem: 80.37 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 290.54 g; W tym cukry: 76.38 g; Błonnik pok.: 15.08 g; Sól: 4.08 g; WW: 27.66 Por; : 15.47 %; : 55.92 %; Ener. z T: 29.14 %; Ener. z Bł.: 1.45 %; K: 2873.38 mg;

wtorek 2025-09-16

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna

Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g, Ogórek kiszony 70 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>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos śmietanowo-szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g, Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml, Mus owoce południa -owsianka 100g 1 szt,	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Twarożek 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Arbuz 150 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2124.67 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 275.52 g; W tym cukry: 42.9 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 6.51 g; WW: 24.88 Por; : 19.44 %; : 51.87 %; Ener. z T: 30.4 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 3476.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-09-17 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Plątki 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>), Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Pastela 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, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Buraczki gotowane 150 g, Kompot z aronii* 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>), Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 60 g, Pomidor 45 g, Salata zielona 5 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Gruszka 150 g,	Podwieczorek: Drożdżówka z serem 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2722.65 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 84.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 398.21 g; W tym cukry: 101.19 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 9.19 g; WW: 36.33 Por.; 15.16 %; 58.5 %; Ener. z T: 27.85 %; Ener. z Bł: 2.57 %; K: 4004.23 mg;

środa 2025-09-17 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Plątki 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>), Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Sok jabłkowy 0,2l 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 gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Buraczki gotowane 150 g, Kompot z aronii* 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 a'la homogenizowany 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 45 g, Salata zielona 5 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g,	Podwieczorek: Drożdżówka z serem 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2706.86 kcal; Białko ogółem: 99.1 g; Tłuszcz: 64.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 444.49 g; W tym cukry: 135.53 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 8.64 g; WW: 41.78 Por.; 14.64 %; 65.68 %; Ener. z T: 21.29 %; Ener. z Bł: 2.04 %; K: 4148.61 mg;

środa 2025-09-17 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Plątki 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>), Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Sok jabłkowy 0,2l 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 gotowane z udźca kurczaka 70 g, Sos koperkowy * 60 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Buraczki gotowane 100 g, Kompot z aronii* 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 a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 45 g, Salata zielona 5 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Banan 150 g,	Podwieczorek: Drożdżówka z serem 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2026.61 kcal; Białko ogółem: 73.17 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 313.45 g; W tym cukry: 123.92 g; Błonnik pok.: 17.51 g; Sól: 4.2 g; WW: 29.66 Por.; 14.44 %; 61.87 %; Ener. z T: 25.17 %; Ener. z Bł: 1.73 %; K: 3142.68 mg;

środa 2025-09-17 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>), Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Papryka świeża 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Buraczki gotowane 150 g, Kompot z aronii* b/c 250 ml, Chipsy z jabłka 18g 1 szt,	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>), Pomidor 60 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Gruszka 150 g,	Podwieczorek: Banan 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1829.91 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 45.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 271.09 g; W tym cukry: 95.00 g; Błonnik pok.: 14.00 g; Sól: 4.47 g; WW: 22.00 Por.; 14.44 %; 60.00 %; Ener. z T: 22.47 %; Ener. z Bł: 1.40 %; K: 3000.00 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

czwartek 2025-09-18

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2730.94 kcal; Białko ogółem: 93.85 g; Tłuszcz: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 440.05 g; W tym cukry: 91.07 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 8.3 g; WW: 40.91 Por; : 13.75 %; 64.45 %; Ener. z T: 22.83 %; Ener. z Bł: 2.33 %; K: 2698.85 mg;

czwartek 2025-09-18

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna

Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>), 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>),	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko z kurkumą 250 g, Gulasz warzywny z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g, Marchew oprószana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml, Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt, Błyszkioty b/m 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 truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt,	

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

czwartek 2025-09-18

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

Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bulka 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>),	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko z kurkumą 130 g, Gulasz warzywny z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 100 g, Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml, Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt, Błyszkioty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	Bulka 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 truskawkowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt,	

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

czwartek 2025-09-18

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1983.57 kcal; Białko ogółem: 76.14 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 290.92 g; W tym cukry: 52.99 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 6.57 g; WW: 25.98 Por; : 15.35 %; 58.67 %; Ener. z T: 28.22 %; Ener. z Bł: 3.22 %; K: 2771.71 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-09-19 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>), 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>),	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 150 g, Kompot z czarnej porzeczki* 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>), Pasta z jaj ze szczypiorkiem. 60 g (<u>JAJ, MLE</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt,
II Śniadanie: Śliwka 150 g,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2769.88 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 429.67 g; W tym cukry: 129.63 g; Błonnik pok.: 32.4 g; Sól: 5.77 g; WW: 39.76 Por.; 14.91 %; 62.05 %; Ener. z T: 24.77 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4105.01 mg;

piątek 2025-09-19 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>), 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>),	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml, Jogurt 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>), Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE</u>), Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt,
II Śniadanie: Arbuz 150 g,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2682.48 kcal; Białko ogółem: 108.84 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 426.8 g; W tym cukry: 130.42 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 6.49 g; WW: 40.07 Por.; 16.23 %; 63.64 %; Ener. z T: 21.58 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3904.07 mg;

piątek 2025-09-19 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>), Bulka 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>),	Dyniowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 70 g (<u>RYB</u>), Sos jarzynowy * 60 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml, Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>), Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt,
II Śniadanie: Arbuz 150 g,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1933.67 kcal; Białko ogółem: 77.56 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 292.73 g; W tym cukry: 128.42 g; Błonnik pok.: 15.94 g; Sól: 2.85 g; WW: 27.71 Por.; 16.04 %; 60.55 %; Ener. z T: 24.7 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 2812.77 mg;

piątek 2025-09-19 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna		
Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Twarożek 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 150 g, Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z jaj ze szczypiorkiem. 60 g (<u>JAJ, MLE</u>), Papryka świeża 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jabłko 150 g,
II Śniadanie: Śliwka 150 g,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1884.59 kcal; Białko ogółem: 93.5 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 258.09 g; W tym cukry: 59.37 g; Błonnik pok.: 34.1 g; Sól: 4.69 g; WW: 22.34 Por.; 19.84 %; 54.78 %; Ener. z T: 28.77 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 4059.45 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

sobota 2025-09-20

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa

Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 80 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szynkowa z Indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chipsy z jabłka 18g 1 szt,

Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL), Kasza gryczana 250 g, Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (GLU PSZ), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g, Salatkę z buraczków i jabłka z olejem 75 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml, Mus owoce południa -owsianka 100g 1 szt,

Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Pasztet z soczewicy * 30 g (GLU PSZ, JAJ), Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ, MLE), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (SOJ, MLE),

II Śniadanie: Banan 150 g,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2985.92 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 83.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.1 g; Węglowodany ogółem: 466.41 g; W tym cukry: 111.62 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 8.29 g; WW: 43.15 Por.; 13.61 %; 62.48 %; Ener. z T: 25.17 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3511.48 mg;

sobota 2025-09-20

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna

Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szynkowa z Indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chipsy z jabłka 18g 1 szt,

Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL), Kasza jaglana na sypko 250 g, Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (GLU PSZ), Buraczki gotowane 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml, Mus owoce południa -owsianka 100g 1 szt,

Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Twarożek z koperkiem 30 g (MLE), Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ, MLE), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (SOJ, MLE),

II Śniadanie: Banan 150 g,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2866 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 68.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 471.95 g; W tym cukry: 117.09 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 7.25 g; WW: 44.29 Por.; 13.56 %; 65.87 %; Ener. z T: 21.41 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3174.52 mg;

sobota 2025-09-20

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

Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szynkowa z Indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g, Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Chipsy z jabłka 18g 1 szt,

Selerowa z ziemniakami * 300 ml (MLE, SEL), Kasza jaglana na sypko 130 g, Gulasz wieprzowy- dieta 90 g (GLU PSZ), Buraczki gotowane 100 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml, Mus owoce południa -owsianka 100g 1 szt,

Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Twarożek z koperkiem 50 g (MLE), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (SOJ, MLE),

II Śniadanie: Banan 150 g,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2154.96 kcal; Białko ogółem: 73.27 g; Tłuszcz: 60.4 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 332.86 g; W tym cukry: 105.74 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 3.26 g; WW: 31.33 Por.; 13.6 %; 61.78 %; Ener. z T: 25.23 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 2752.75 mg;

sobota 2025-09-20

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna

Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szynkowa z Indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Salata zielona 10 g, Pomidor 60 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE),

Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL), Kasza gryczana 150 g, Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (GLU PSZ), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g, Salatkę z buraczków i jabłka z olejem 75 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml, Mus owoce południa -owsianka 100g 1 szt,

Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Twarożek z koperkiem 30 g (MLE), Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ, MLE), Pomidor 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku truskawkowym 200 ml 1 szt (SOJ, MLE),

II Śniadanie: Banan 150 g,

Podwieczorek: Jabłko 150 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2218.78 kcal; Białko ogółem: 101.2 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 308.51 g; W tym cukry: 65.55 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 6.6 g; WW: 27.55 Por.; 18.25 %; 55.62 %; Ener. z T: 28.4 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3350.32 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-09-21 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, Rzepa biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinia 100g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Udko pieczone 1 szt. 210 g, Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobnio tartą 75 g, Brokuł gotowany* 75 g, Kompot z aronii* z/c 250 ml, Jogurt jagodowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Ogórek kiszony 50 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: Chrupki kukurydziane 30 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2951.22 kcal; Białko ogółem: 139.4 g; Tłuszcz: 102.12 g; Kw. tł. nasy.: 37.56 g; Węglowodany ogółem: 382.93 g; W tym cukry: 105.47 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 11 g; WW: 35.3 Por; : 18.89 %; : 51.9 %; Ener. z T: 31.14 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4086.8 mg;

niedziela 2025-09-21 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>), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE.</u>), Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinia 100g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Udko gotowane 1 szt. 210 g, Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Brokuł gotowany* 150 g, Kompot z aronii* z/c 250 ml, Jogurt jagodowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt, Biskvity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2837.6 kcal; Białko ogółem: 129.5 g; Tłuszcz: 80.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 411.16 g; W tym cukry: 118.69 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 9.42 g; WW: 38.52 Por; : 18.25 %; : 57.96 %; Ener. z T: 25.41 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4082.5 mg;

niedziela 2025-09-21 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Kawa zbożowa na mleku z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 40 g (<u>MLE.</u>), Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinia 100g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Udko gotowane 1 szt. 210 g, Sos pomidorowy 60 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z aronii* z/c 200 ml, Jogurt jagodowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt, Biskvity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2238.04 kcal; Białko ogółem: 111.88 g; Tłuszcz: 75.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 286.3 g; W tym cukry: 108.66 g; Błonnik pok.: 16.78 g; Sól: 5.42 g; WW: 27 Por; : 20 %; : 51.17 %; Ener. z T: 30.33 %; Ener. z Bł.: 1.5 %; K: 3259.06 mg;

niedziela 2025-09-21 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>), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE.</u>), Rzepa biała 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinia 100g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g, Udko pieczone 1 szt. 210 g, Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobnio tartą 75 g, Brokuł gotowany* 75 g, Kompot z aronii* b/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Pomidor 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Kulki śniadaniowe (prażone orzeszki i sól) 32g 1 szt (<u>ORZ.</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2246.9 kcal; Białko ogółem: 121.06 g; Tłuszcz: 88.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 255.35 g; W tym cukry: 55.45 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 7.31 g; WW: 22.55 Por; : 21.55 %; : 45.46 %; Ener. z T: 35.41 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3811.84 mg;