

Jadłospisy dla oddziałów DZIECI

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

poniedziałek 2025-09-22

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa

Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE</u>), Salata lodowa 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Kabanosy drobiowe z wieprzowiną b/gł 50g 1 szt (<u>może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Pampuchy z masłem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE</u>), Kompot z aronii* z/c 250 ml , Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany z kunej półki- produkt drobiowy, parzony 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE</u>),
---	---	---

II Śniadanie: Gruszka 150 g ,

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (GLU PSZ, JAJ, S02),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3254.19 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Tłuszcz: 100.3 g; Kw. tł. nasy.: 49.63 g; Węglowodany ogółem: 488.64 g; W tym cukry: 125.93 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 9.46 g; WW: 45.99 Por; : 14.18 %; : 60.06 %; Ener. z T: 27.74 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 2990.57 mg;

poniedziałek 2025-09-22

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna

Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>), Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE</u>), Salata lodowa 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt (<u>MLE</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Pampuchy z masłem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE</u>), Kompot z aronii* z/c 250 ml , Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany z kunej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE</u>),
---	---	---

II Śniadanie: Banan 150 g ,

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (GLU PSZ, JAJ, S02),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3109.21 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 38.75 g; Węglowodany ogółem: 522.37 g; W tym cukry: 147.89 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 9.52 g; WW: 49.97 Por; : 13.31 %; : 67.2 %; Ener. z T: 21.19 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 3177.64 mg;

poniedziałek 2025-09-22

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

Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>), Salata lodowa 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Pampuchy z masłem 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>), Kompot z aronii* z/c 200 ml , Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt ,	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany z kunej półki- produkt drobiowy, parzony 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE</u>),
---	---	--

II Śniadanie: Banan 150 g ,

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (GLU PSZ, JAJ, S02),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2205.49 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 361.59 g; W tym cukry: 131.83 g; Błonnik pok.: 15.85 g; Sól: 4.68 g; WW: 34.75 Por; : 12.77 %; : 65.58 %; Ener. z T: 23.53 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 2815.47 mg;

poniedziałek 2025-09-22

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 , Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>), Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE</u>), Salata lodowa 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt (<u>MLE</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Pampuchy (bez masła) 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE</u>), Kompot z aronii* z/c 250 ml , Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Kurczak gotowany z kunej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE</u>),
--	--	--

II Śniadanie: Banan 150 g ,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2939.01 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 56.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 516.95 g; W tym cukry: 164.40 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 6.53 g; WW: 40.87 Por; : 12.77 %; : 70.88 %; Ener. z T: 17.35 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 3004.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-09-22		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>), Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>), Sałata lodowa 10 g , Pomidor 60 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jogurt typu Islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos własny* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z marchwi z olejem drobnio tartą 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>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>), Papryka świeża 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE</u>), Gruszka 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>), Krem z orzechów ziemnych 15 g (<u>OZI</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2672.95 kcal; Białko ogółem: 124.55 g; Tłuszcz: 86.28 g; Kw. tł. nasy.: 35.1 g; Węglowodany ogółem: 365.82 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 45.44 g; Sól: 7.86 g; WW: 32.02 Por; : 18.64 %; : 54.74 %; Ener. z T: 29.05 %; Ener. z Bł.: 3.4 %; K: 3664.52 mg;

poniedziałek 2025-09-22		Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>), Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałata lodowa 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt (<u>MLE</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Pampuchy z masłem 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE</u>), Kompot z aronii* b/c 250 ml , Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>), Papryka świeża 100 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: 2039.98 kcal; Białko ogółem: 77.12 g; Tłuszcz: 51.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 330.94 g; W tym cukry: 107.15 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 6.25 g; WW: 30.25 Por; : 15.12 %; : 64.89 %; Ener. z T: 22.76 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3497.63 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-09-23 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 wleprzowa 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>),	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Kollet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tartą 75 g, Marchew kostka oprószana z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml, Mus owoce południa -owsianka 100g 1 szt,	Chleb mieszaný 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>), Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Arbuz 150 g,	Podwieczorek: Biskopky b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2861.1 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 94.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 410.79 g; W tym cukry: 105.02 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 8.04 g; WW: 38.34 Por; : 13.94 %; : 57.43 %; Ener. z T: 29.6 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3656.71 mg;		
wtorek 2025-09-23 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 mieszaný pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Poledwica Sopocka wleprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Marchew kostka oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml, Mus owoce południa -owsianka 100g 1 szt,	Chleb mieszaný pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk z pasleki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Arbuz 150 g,	Podwieczorek: Biskopky b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2622.5 kcal; Białko ogółem: 101.7 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 402.81 g; W tym cukry: 97.47 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 9.12 g; WW: 37.93 Por; : 15.51 %; : 61.44 %; Ener. z T: 23.9 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 3561.33 mg;		
wtorek 2025-09-23 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 Sopocka wleprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Jarzynowa z grysiem dieta* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 130 g, Filet z kurczaka gotowany 70 g, Sos pietruszkowy* 60 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Marchew kostka oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml, Mus owoce południa -owsianka 100g 1 szt,	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Arbuz 150 g,	Podwieczorek: Biskopky b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1997.94 kcal; Białko ogółem: 74.98 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 276.13 g; W tym cukry: 86.65 g; Błonnik pok.: 15.04 g; Sól: 4.18 g; WW: 26.16 Por; : 15.01 %; : 55.28 %; Ener. z T: 30.25 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 2715.32 mg;		
wtorek 2025-09-23 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kakao na mleku z/c 250 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Poledwica Sopocka wleprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Marchew gotowana z olejem 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml, Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt,	Chleb mieszaný pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Indyk z pasleki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Arbuz 150 g,	Podwieczorek: Biskopky b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2474.18 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 55.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.4 g; Węglowodany ogółem: 401.15 g; W tym cukry: 112.03 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 9.24 g; WW: 37.59 Por; : 16.2 %; : 64.85 %; Ener. z T: 20.05 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3677.88 mg;		
wtorek 2025-09-23 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>), 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>),	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 75 g , Marchew gotowana z olejem 75 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , Mus- 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>), Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>), Salata zielona 10 g , Pomidor 60 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>),
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twarożek 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>), Indyk z pasiekl produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g , Jablko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2576.12 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 84.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 357.21 g; W tym cukry: 81.13 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sól: 8.91 g; WW: 31.83 Por; : 17.49 %; : 55.46 %; Ener. z T: 29.54 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 4241.62 mg;

wtorek 2025-09-23 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>), 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>),	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 75 g , Marchew gotowana z olejem 75 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , Mus owoce południa -owsianka 100g 1 szt ,	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>), Salata zielona 10 g , Pomidor 60 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>),
II Śniadanie: Arbuz 150 g ,	Podwieczorek: Jablko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2091.94 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 73.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 275.1 g; W tym cukry: 66.68 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 6.68 g; WW: 24.44 Por; : 17.89 %; : 52.6 %; Ener. z T: 31.65 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 3403.47 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział CHORZÓW DZIECI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

środa 2025-09-24

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), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Pastilla pasta z tuńczyka 80g 1 szt (JAJ, RYB, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SKO, SOJ, MLE, SEL, SEZ),

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ), Pieczeń rzymska wieprzowa 110 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Buraczki gotowane 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Chipsy z jabłka 18g 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), Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (MLE), Kurczak gotowany z kunej półki- produkt drobiowy, parzony 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE),

II Śniadanie: Jabłko 150 g,

Podwieczorek: Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 150 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2820.33 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 84.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 422.33 g; W tym cukry: 97.19 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 9.73 g; WW: 38.79 Por.; 14.94 %; 59.9 %; Ener. z T: 26.88 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3325.98 mg;

środa 2025-09-24

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), 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, Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE),

Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kasza jaglana na sypko 250 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 110 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Buraczki gotowane 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Chipsy z jabłka 18g 1 szt,

Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek homo. naturalny 30 g (MLE), Kurczak gotowany z kunej półki- produkt drobiowy, parzony 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE),

II Śniadanie: Jabłko 150 g,

Podwieczorek: Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 150 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2785.96 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 59.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 470.15 g; W tym cukry: 116.51 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 7.89 g; WW: 44.05 Por.; 14.63 %; 67.5 %; Ener. z T: 19.29 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3217.09 mg;

środa 2025-09-24

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), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE), 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, Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE),

Ziemniaczana * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kasza jaglana na sypko 130 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy * 60 ml (GLU PSZ, SEL), Buraczki gotowane 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml, Chipsy z jabłka 18g 1 szt,

Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek homo. naturalny 50 g (MLE), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE),

II Śniadanie: Jabłko 150 g,

Podwieczorek: Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 150 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2040.64 kcal; Białko ogółem: 75.24 g; Tłuszcz: 51.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 326.31 g; W tym cukry: 104.28 g; Błonnik pok.: 19.67 g; Sól: 3.73 g; WW: 30.66 Por.; 14.75 %; 63.96 %; Ener. z T: 22.62 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 2714.43 mg;

środa 2025-09-24

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), 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, Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE),

Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kasza jaglana na sypko 250 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 110 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Buraczki gotowane 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Chipsy z jabłka 18g 1 szt,

Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 30 g (MLE), Kurczak gotowany z kunej półki- produkt drobiowy, parzony 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE),

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Galarełka o smaku truskawkowym z owocami 150 g ,	
-------------------------------------	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2667.76 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 46.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 469.93 g; W tym cukry: 116.33 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 7.93 g; WW: 44.05 Por; : 15.25 %; : 70.46 %; Ener. z T: 15.77 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3209.59 mg;

środa 2025-09-24 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>), Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Papryka świeża 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Pastella pasta z tuńczyka 80g 1 szt (<u>JAJ, RYB, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SKO, SOJ, MLE, SEL, SEZ</u>),	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany z kurel półki- produkt drobiowy, parzony 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>), Pomidor 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), 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>), Twarożek 20 g (<u>MLE</u>), Krem z orzechów ziemnych 15 g (<u>OZI</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2743.12 kcal; Białko ogółem: 117.83 g; Tłuszcz: 98.97 g; Kw. tł. nasy.: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 363.34 g; W tym cukry: 59.8 g; Błonnik pok.: 40.06 g; Sól: 9.36 g; WW: 32.31 Por; : 17.18 %; : 52.98 %; Ener. z T: 32.47 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 3716.44 mg;

środa 2025-09-24 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>), Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Papryka świeża 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , Chipsy z jabłka 18g 1 szt ,	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany z kurel półki- produkt drobiowy, parzony 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>), Pomidor 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Banan 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2036.71 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 49.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 309.7 g; W tym cukry: 86.18 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 6.26 g; WW: 27.51 Por; : 19.99 %; : 60.82 %; Ener. z T: 22.03 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 3846.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział CHORZÓW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-09-25 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>), Pasztet z soczewicy * 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g, Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Paluszki serowe 1 szt (<u>MLE</u>),	Ogórkowa z ryżem * ZSM 350 ml (<u>MLE, SEL</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot z aronii* z/c 250 ml, Żelki truskawkowe- bez cukru 35g 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Śliwka 150 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2985.72 kcal; Białko ogółem: 109.52 g; Tłuszcz: 97 g; Kw. tł. nasy.: 35.47 g; Węglowodany ogółem: 422.25 g; W tym cukry: 80.97 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 9.4 g; WW: 39.48 Por.; 14.67 %; 56.57 %; Ener. z T: 29.24 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 2525.16 mg;		
czwartek 2025-09-25 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot z aronii* z/c 250 ml, Mus-przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt, Biskopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Twarożek 30 g (<u>MLE</u>), Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 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: 2853.77 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 81.3 g; Kw. tł. nasy.: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 435.57 g; W tym cukry: 95.6 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 7.71 g; WW: 41.22 Por.; 13.83 %; 61.05 %; Ener. z T: 25.64 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 2469.8 mg;		
czwartek 2025-09-25 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g, Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 130 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g, Kompot z aronii* z/c 200 ml, Mus-przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt, Biskopity 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>), Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2081.19 kcal; Białko ogółem: 71.4 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 294.06 g; W tym cukry: 86.57 g; Błonnik pok.: 15.93 g; Sól: 4.53 g; WW: 27.88 Por.; 13.72 %; 56.52 %; Ener. z T: 30.15 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 2104.35 mg;		
czwartek 2025-09-25 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>),	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot z aronii* z/c 250 ml, Mus-przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt, Biskopity 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, Twarożek 30 g (<u>MLE</u>), Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 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: 2735.57 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 435.35 g; W tym cukry: 95.42 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 7.75 g; WW: 41.22 Por.; 14.39 %; 63.66 %; Ener. z T: 22.48 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 2462.3 mg;		
czwartek 2025-09-25 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		

Jadłospisy dla oddziałów

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 drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 50 g , Ogórek świeży 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot z aronii* b/c 250 ml , Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,	Chleb Graham 130 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 czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ</u> , <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>), Śliwka 150 g ,	Podwieczorek: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>), Jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2702.83 kcal; Białko ogółem: 106.98 g; Tłuszcz: 91.15 g; Kw. tł. nasy.: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 371.5 g; W tym cukry: 72.8 g; Błonnik pok.: 41.42 g; Sól: 7.79 g; WW: 33.17 Por; : 15.83 %; : 54.98 %; Ener. z T: 30.35 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 3073.43 mg;

czwartek 2025-09-25

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2290.98 kcal; Białko ogółem: 92.5 g; Tłuszcz: 87.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.23 g; Węglowodany ogółem: 285.76 g; W tym cukry: 60.68 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 7.64 g; WW: 25.66 Por; : 16.15 %; : 49.89 %; Ener. z T: 34.45 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 2381.58 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział CHORZOWA DZIECI ZSM

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

piątek 2025-09-26

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa

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

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

Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE), Salata zielona 5 g, Papryka świeża 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt,

II Śniadanie: Banan 150 g,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2839.04 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 79.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 441.51 g; W tym cukry: 170.16 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 6.55 g; WW: 41.56 Por; : 14.17 %; : 62.21 %; Ener. z T: 25.15 %; Ener. z Bł: 1.93 %; K: 4204.61 mg;

piątek 2025-09-26

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna

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

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

Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Pasta z białek z koperkiem 60 g (JAJ, MLE), 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: Banan 150 g,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2741.68 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 445.3 g; W tym cukry: 171.24 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 6.59 g; WW: 42.25 Por; : 15.19 %; : 64.97 %; Ener. z T: 21.35 %; Ener. z Bł: 1.77 %; K: 4021.02 mg;

piątek 2025-09-26

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

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

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

Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE), 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: Banan 150 g,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2026.6 kcal; Białko ogółem: 73.75 g; Tłuszcz: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 318.6 g; W tym cukry: 159.09 g; Błonnik pok.: 14.41 g; Sól: 2.93 g; WW: 30.56 Por; : 14.56 %; : 62.88 %; Ener. z T: 23.79 %; Ener. z Bł: 1.42 %; K: 2956.06 mg;

piątek 2025-09-26

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

Kakao na mleku z/c 250 ml (MLE), Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Dżem 25 g 1 szt, Twarożek 60 g (MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt (MLE),

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

Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z białek z koperkiem 60 g (JAJ, MLE), 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: Banan 150 g,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2660.48 kcal; Białko ogółem: 109.54 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 445.68 g; W tym cukry: 172.98 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 6.71 g; WW: 42.45 Por; : 16.47 %; : 67.01 %; Ener. z T: 18.16 %; Ener. z Bł: 1.72 %; K: 4013.52 mg;

piątek 2025-09-26

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>), Pomidor 70 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>),	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Salata zielona 10 g, Papryka świeża 60 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jablko 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, Jablko 150 g,	Podwieczorek: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 20 g (<u>MLE</u>), Czekolada gorzka 15 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2387.73 kcal; Białko ogółem: 111.98 g; Tłuszcz: 79.82 g; Kw. tł. nasy.: 38.39 g; Węglowodany ogółem: 324.39 g; W tym cukry: 61.5 g; Błonnik pok.: 38.88 g; Sól: 7.91 g; WW: 28.57 Por; : 18.76 %; : 54.34 %; Ener. z T: 30.09 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 4670.81 mg;

piątek 2025-09-26 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>),	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Salata zielona 10 g, Papryka świeża 60 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jablko 150 g,
II Śniadanie: Banan 150 g,	Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2001.7 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 281.03 g; W tym cukry: 91.95 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 5.47 g; WW: 25.17 Por; : 18.19 %; : 56.16 %; Ener. z T: 28.58 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 4161.71 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CH-ORZOW DZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-09-27 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Podstawowa		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobniowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chipsy z jabłka 18g 1 szt ,	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko z kurkumą 250 g , Udziec z indyka pieczony b/s b/k 100 g , Sos z białych warzyw ZSM 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane 75 g , Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 75 g (<u>MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml , Mus owoce południa -owsianka 100g 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Ogórek kiszony 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: Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Arbuz 150 g ,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2995.89 kcal; Białko ogółem: 115.6 g; Tłuszcz: 83.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 455.01 g; W tym cukry: 122.45 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 8.75 g; WW: 42.41 Por; : 15.43 %; : 60.75 %; Ener. z T: 25.01 %; Ener. z Bł: 2.12 %; K: 3544.42 mg;		
sobota 2025-09-27 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobniowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chipsy z jabłka 18g 1 szt ,	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko z kurkumą 250 g , Udziec z indyka pieczony b/s b/k 100 g , Sos z białych warzyw ZSM 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane 150 g , Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml , Mus owoce południa -owsianka 100g 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Salata zielona 5 g , Pomidor 45 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Arbuz 150 g ,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2881.42 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 463.31 g; W tym cukry: 124.31 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 8.41 g; WW: 43.54 Por; : 15.04 %; : 64.32 %; Ener. z T: 21.39 %; Ener. z Bł: 2 %; K: 3485.17 mg;		
sobota 2025-09-27 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobniowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Chipsy z jabłka 18g 1 szt ,	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko z kurkumą 130 g , Udziec z indyka pieczony b/s b/k 70 g , Sos z białych warzyw ZSM 60 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane 100 g , Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml , Mus owoce południa -owsianka 100g 1 szt ,	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Polędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>), Salata zielona 5 g , Pomidor 45 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Arbuz 150 g ,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2124.97 kcal; Białko ogółem: 80.04 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 318.65 g; W tym cukry: 111.41 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sól: 4.61 g; WW: 30 Por; : 15.07 %; : 59.98 %; Ener. z T: 25.43 %; Ener. z Bł: 1.8 %; K: 2919.45 mg;		
sobota 2025-09-27 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobniowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chipsy z jabłka 18g 1 szt ,	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko z kurkumą 250 g , Udziec z indyka pieczony b/s b/k 100 g , Sos z białych warzyw ZSM 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane 150 g , Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml , Mus owoce południa -owsianka 100g 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Salata zielona 5 g , Pomidor 45 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Nutrikid Multi Fibre o smaku czekoladowym 200 ml 1 szt (<u>SOJ, MLE</u>),
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Arbuz 150 g ,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2763.22 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.1 g; Węglowodany ogółem: 463.09 g; W tym cukry: 124.13 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 8.45 g; WW: 43.54 Por; : 15.65 %; : 67.04 %; Ener. z T: 18.09 %; Ener. z Bł: 2.08 %; K: 3477.67 mg;		
sobota 2025-09-27 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		

Jadłospisy dla oddziałów

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>), Szynkowa z Indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Pomidor 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Udziec z indyka pieczony b/s b/k 100 g , Sos z białych warzyw ZSM 80 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Buraczki gotowane 75 g , Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 75 g (<u>MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml , Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ MLE</u>), Ogórek kiszony 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>), Krem z orzechów ziemnych 15 g (<u>OZI</u>),	Podwieczorek: 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 ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2815.74 kcal; Białko ogółem: 133.82 g; Tłuszcz: 89.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 381.41 g; W tym cukry: 78.38 g; Błonnik pok.: 44.55 g; Sól: 9.6 g; WW: 33.69 Por; : 19.01 %; : 54.18 %; Ener. z T: 28.66 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3664.88 mg;

sobota 2025-09-27

Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna

Bulka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynkowa z Indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Pomidor 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 150 g , Udziec z indyka pieczony b/s b/k 100 g , Sos z białych warzyw ZSM 80 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Buraczki gotowane 75 g , Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 75 g (<u>MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml , Mus owoce południa -owsianka 100g 1 szt ,	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ MLE</u>), Ogórek kiszony 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: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Arbuz 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2196.95 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 307.74 g; W tym cukry: 78.55 g; Błonnik pok.: 36.24 g; Sól: 7.66 g; WW: 27.11 Por; : 19.83 %; : 56.03 %; Ener. z T: 26.03 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 3478.78 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział CHOROZOWIDZIECI ZSM		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-09-28 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, Rzodkiew 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 pekińskiej z papryką i olejem 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml, Jogurt jagodowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, 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 tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2904.9 kcal; Białko ogółem: 136.07 g; Tłuszcz: 102.17 g; Kw. tł. nasy.: 37.61 g; Węglowodany ogółem: 373.43 g; W tym cukry: 119.35 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 9.97 g; WW: 34.64 Por; : 18.74 %; : 51.42 %; Ener. z T: 31.66 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3979.18 mg;

niedziela 2025-09-28 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>), Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Deser ryżowo-owocowy a'la 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 1szt. 210 g, Sos własny* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem - kostka 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml, Jogurt jagodowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt, Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt ,	

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

niedziela 2025-09-28 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Małego dziecka 1-3 lata		
Kawa zbożowa na mleku z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>), Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Deser ryżowo-owocowy a'la 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 1szt. 210 g, Sos własny* 60 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem - kostka 100 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml, Jogurt jagodowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g, Salata zielona 5 g, Pomidor 45 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt, Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt ,	

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

niedziela 2025-09-28 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, Serek a'la homogenizowany 60 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 1szt. 210 g, Sos własny* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem - kostka 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml, Jogurt jagodowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), 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, Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2781.51 kcal; Białko ogółem: 125.45 g; Tłuszcz: 75.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 412.58 g; W tym cukry: 139.74 g; Błonnik pok.: 26 g; Sól: 8.7 g; WW: 38.78 Por; : 18.04 %; : 59.33 %; Ener. z T: 24.28 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3955.97 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-09-28 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>), Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 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 , Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Salata zielona 10 g , Pomidor 60 g , Herbata czarna ekspresowa 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>), Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ</u>), Jablko 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>), Czekolada gorzka 15 g (<u>GLU PSZ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2713.48 kcal; Białko ogółem: 139.88 g; Tłuszcz: 109.85 g; Kw. tł. nasy.: 47.96 g; Węglowodany ogółem: 308.52 g; W tym cukry: 52.78 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 7.69 g; WW: 27.24 Por; : 20.62 %; : 45.48 %; Ener. z T: 36.43 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4698.29 mg;

niedziela 2025-09-28 Jadłospis dla diety: CH- ZSMDZ Ubogoenergetyczna		
Bulka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew 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 pekińskiej z papryką i olejem 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Salata zielona 10 g , Pomidor 60 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Kulki śniadaniowe (prażone orzeszki i sól) 32g 1 szt (<u>ORZ</u>),
II Śniadanie: Jablko 150 g ,	Podwieczorek: Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2252.71 kcal; Białko ogółem: 119.62 g; Tłuszcz: 90.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 253.41 g; W tym cukry: 69.43 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 6.22 g; WW: 22.55 Por; : 21.24 %; : 45 %; Ener. z T: 35.98 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3693.89 mg;