

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Jajko 1szt.(3) 1Por (<i>JAJ</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), ogórek zielony 90g, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g (<i>OZI, ORZ, SEZ</i>),	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (<i>GLU, SEL</i>), BOGRACZ 300g 1Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Bułka grahamka 1szt(1) 1Por (<i>GLU</i>), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por (<i>SEL, GOR</i>), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (<i>MLE</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>),	Chleb 40g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (<i>MLE</i>), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por (<i>SEL, GOR</i>),
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2242.79 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 81.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 282.35 g; suma cukrów prostych: 55.85 g; Błonnik pokarmowy: 29.28 g; Sól: 6.36 g

poniedziałek 2024-07-01 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (<i>MLE</i>), Szynka tostowa z kurcząt Droximex 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Rukola 10g 1Por, Marchewka baby z olejem 90g, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Zupa mleczna z makaronem 250ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (<i>GLU, SEL</i>), Bogracz z mięsem drobiowym 300g 1Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (<i>GLU</i>), Cukinia gotowana z olejem 150g (<i>SEL</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (<i>MLE</i>),	bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (<i>MLE</i>), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por (<i>SEL, GOR</i>), Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),
II Śniadanie: Melon 100g,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2308.91 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 84.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 295.84 g; suma cukrów prostych: 70.69 g; Błonnik pokarmowy: 24.18 g; Sól: 5.67 g

poniedziałek 2024-07-01 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (<i>MLE</i>), Szynka tostowa z kurcząt Droximex 15g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Melon 50g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Marchewka baby z olejem 50g,	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 125ml (<i>GLU, SEL</i>), Bogracz z mięsem drobiowym 150g 1Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Cukinia gotowana z olejem 50g (<i>SEL</i>), bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>),	bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg z jogurtem naturalnym 30g (<i>MLE</i>), Szynka dębowa drobiowa NikPol 15g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, kalafior gotowany z olejem 50g,
		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1187.03 kcal; Białko ogółem: 49.03 g; Tłuszcz: 50.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 138.09 g; suma cukrów prostych: 29.50 g; Błonnik pokarmowy: 15.02 g; Sól: 2.86 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Polędwica sopocka Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z zielonego groszku bez soli 30g (SEL, GOR), pomidor 90g, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), SOS jarzynowy 100ml 1Por (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki na zimno 150g 1Por (SEL, GOR), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (SKR, RYB, MLE), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ),
II Śniadanie: Banan 100g 1Por, Roszponka 10g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2295.68 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 318.06 g; suma cukrów prostych: 94.02 g; Błonnik pokarmowy: 32.43 g; Sól: 5.70 g

wtorek 2024-07-02 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Polędwica sopocka Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), pomidor b/s 90g, Roszponka 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Galaretka mleczna 150ml (GLU, MLE, GOR),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki na zimno 150g 1Por (SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), SOS jarzynowy 100ml 1Por (GLU, MLE, SEL), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (SKR, RYB, MLE), kalafior gotowany z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2201.41 kcal; Białko ogółem: 113.99 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 306.81 g; suma cukrów prostych: 98.63 g; Błonnik pokarmowy: 26.50 g; Sól: 4.98 g

wtorek 2024-07-02 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Polędwica sopocka Bielesz 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), pomidor b/s plastry 90g, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE),	Zupa pomidorowa z makaronem 125ml R 125ml (GLU, JAJ, SEL), Mięso drob. mielone 50g z sosem 0.25Por (GLU, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki z ziołami 70g, Buraczki na zimno 50g (SEL, GOR), SOS jarzynowy 100ml 1Por (GLU, MLE, SEL), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka drobiowa gotowana Duda 15g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 30g (SKR, RYB, MLE), kalafior gotowany z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Mus malina, jabłko, jagoda Dawtona 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1267.77 kcal; Białko ogółem: 55.18 g; Tłuszcz: 42.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 260.41 g; suma cukrów prostych: 61.97 g; Błonnik pokarmowy: 14.55 g; Sól: 2.69 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem bez soli 50g (MLE), Szynka beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Papryka świeża 90g , Rukola 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Cukinia faszerowana mięsem drobiowym 200g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z młodej kapusty 150g 150Por (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2304.05 kcal; Białko ogółem: 79.33 g; Tłuszcz: 78.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 323.76 g; suma cukrów prostych: 74.09 g; Błonnik pokarmowy: 31.94 g; Sól: 7.46 g

środa 2024-07-03 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Szynka beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Rukola 10g 1Por , mus z dyni 100g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Cukinia faszerowana mięsem drobiowym 200g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Marchewka baby z olejem 150g , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Rama Omega-3 10g 1szt , bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Szynka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), pomidor b/s 50g , Salátka z rybą gotowaną 100g 100g (GLU, SKR, RYB), Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2207.47 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 314.61 g; suma cukrów prostych: 73.68 g; Błonnik pokarmowy: 31.60 g; Sól: 4.99 g

środa 2024-07-03 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por , Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Szynka beskidzka Bieleś 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02),	ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mięso drobiowe mielone 50g 0.5Por , Sos pomidorowy R 50ml (GLU, MLE), Ziemniaki z ziołami 80g , Marchewka baby z olejem 50g , Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Pasta z ryby gotowanej 30g (GLU, SKR, JAJ, RYB, SEL), pomidor b/s 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: mus z dyni 100g , Banan 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1260.96 kcal; Białko ogółem: 52.14 g; Tłuszcz: 41.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 176.63 g; suma cukrów prostych: 53.08 g; Błonnik pokarmowy: 19.62 g; Sól: 2.32 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por (MLE), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g , Roszponka 10g , Sałatka z kapusty pekińskiej 90g , Kawa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	BARSZCZ z botwinki 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SEL), KOTLET Z KASZY I WARZYW 90G 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), SOS pieczarkowy 100ml (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Fasolka szparagowa gotowana 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE),	chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Polędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), rzodkiewka 50g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Nektaryna 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2225.44 kcal; Białko ogółem: 79.35 g; Tłuszcz: 88.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 280.74 g; suma cukrów prostych: 62.93 g; Błonnik pokarmowy: 32.10 g; Sól: 6.23 g

czwartek 2024-07-04 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g , Cukinia gotowana 90g (SEL), Roszponka 10g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02),	BARSZCZ z botwinki 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SEL), Kasza jęczmienna z warzywami 300g 1Por (GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB), Sałata zielona z jogurtem 70g R 1Por (MLE), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 90g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Polędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), Marchewka baby z olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Nektaryna 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2163.06 kcal; Białko ogółem: 84.41 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 283.28 g; suma cukrów prostych: 62.90 g; Błonnik pokarmowy: 26.61 g; Sól: 4.61 g;

czwartek 2024-07-04 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Polędwica wiśniowa Bieleśz 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 30g , Cukinia gotowana 50g (SEL), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE),	BARSZCZ z botwinki 125ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SEL), Kasza jęczmienna z warzywami 150g 1Por (GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB), brokuły gotowane z olejem 50g , Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Polędwica sopocka Bieleśz 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twaróg z koperkiem R 30g (MLE), Marchewka baby z olejem 50g , Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR),
II Śniadanie: Nektaryna 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Mus malina, jabłko, jagoda Dawtona 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1110.22 kcal; Białko ogółem: 41.91 g; Tłuszcz: 46.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 8.77 g; Węglowodany ogółem: 136.01 g; suma cukrów prostych: 38.62 g; Błonnik pokarmowy: 14.52 g; Sól: 2.09 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-07-05		
Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (<i>MLE</i>), Pasta z fasoli R 30g (<i>GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB</i>), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (<i>MLE</i>), pomidor 90g , Roszponka 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Orzechy włoskie 30g (<i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i>),	Barszcz z ziemniakami R 250ml (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Miruna gotowana R 90g (<i>SKR, RYB, MLE</i>), Ziemniaki z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Sos koperkowy 100ml R 1Por (<i>GLU, MLE</i>), Ogórki zielone sałatka 150g (<i>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (<i>MLE</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml	Chleb 40g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynea tostowa z kurczą Drobimex 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 50g , Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt (<i>GLU, SOJ</i>), Herbata b/c 250ml R 1Por (<i>SEL, GOR</i>),
II Śniadanie: arbuz 100g ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2181.14 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 311.46 g; suma cukrów prostych: 86.95 g; Błonnik pokarmowy: 29.25 g; Sól: 5.44 g

piątek 2024-07-05			Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
<p>bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (<i>MLE</i>), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (<i>MLE</i>), Roszponka 10g 1Por , pomidor b/s 90g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Maślanka 150ml (<i>MLE</i>),</p>		<p>Zupa kalafiorowa R 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Miruna gotowana R 90g (<i>SKR, RYB, MLE</i>), Ziemniaki z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Jarzyny po grecku DR 150g (<i>GLU, SEL</i>), Sos koperkowy 100ml R 1Por (<i>GLU, MLE</i>), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (<i>MLE</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>),</p>		<p>bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), brokuły gotowane z olejem 50g , Herbata b/c 250ml R 1Por (<i>SEL, GOR</i>), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>),</p>	
<p>II Śniadanie: arbuz 100g ,</p>				<p>Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,</p>	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2312.66 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 335.19 g; suma cukrów prostych: 90.99 g; Błonnik pokarmowy: 27.58 g; Sól: 5.25 g

<p>piątek 2024-07-05</p> <p>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)</p>		
<p>bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Twaróg z jogurtem naturalnym 30g (MLE), Szynka dębową drobiową NikPol 15g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , pomidor b/s 90g ,</p>	<p>Zupa kalafiorowa R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Miruna gotowana 70g (SKR, RYB, MLE), Ziemniaki z ziołami 80g , Jarzyny po grecku DR 80g (GLU, SEL), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),</p>	<p>bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), brokuły gotowane z olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,</p>
<p>II Śniadanie: arbuza 50g ,</p>		<p>Posiłek nocny: Banan 1 mała sztuka 1Por ,</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1196.97 kcal; Białko ogółem: 62.92 g; Tłuszcz: 39.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.50 g; Węglowodany ogółem: 156.43 g; suma cukrów prostych: 45.37 g; Błonnik pokarmowy: 16.18 g; Sól: 2.75 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-07-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Rukola 10g 1Por, ogórek zielony 90g, Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim 400g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por (MLE), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2335.82 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 80.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 312.03 g; suma cukrów prostych: 67.90 g; Błonnik pokarmowy: 30.66 g; Sól: 5.61 g

sobota 2024-07-06 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (MLE), Jarzyny gotowane z olejem 90g (SEL), Roszponka 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (GLU, MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron z sosem bolońskim 400g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z warzywami R 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, SEZ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2488.20 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 80.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 342.27 g; suma cukrów prostych: 82.86 g; Błonnik pokarmowy: 30.06 g; Sól: 4.27 g

sobota 2024-07-06 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szynka drobiowa gotowana Duda 15g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 30g (MLE), Jarzyny gotowane z olejem 50g (SEL), Mus jabłkowy 100g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g 0.5Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mięso drob.mielone z sosem 50g (GLU), Ziemniaki z ziołami 80g, Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 80g mielone 0.5Por, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z warzywami R 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, SEZ), Twaróg z jogurtem naturalnym 30g (MLE), pomidor b/s plasterki 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1134.38 kcal; Białko ogółem: 50.34 g; Tłuszcz: 42.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 193.21 g; suma cukrów prostych: 41.56 g; Błonnik pokarmowy: 16.29 g; Sól: 1.73 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-07 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Papryka świeża 50g , Rukola 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Rosół z makaronem R 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty czerwonej R 150g (SEL), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem bez soli 50g (MLE), rzodkiewka 50g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt (GLU, SOJ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2173.36 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 282.65 g; suma cukrów prostych: 57.36 g; Błonnik pokarmowy: 30.86 g; Sól: 5.90 g

niedziela 2024-07-07 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z rybą gotowaną 30g (SKR, RYB, MLE), kalfior gotowany z olejem 90g , Rukola 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Płatki owsiane na mleku z jabłkiem 150g 1Por (GLU, MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Rosół z makaronem R 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki z jabłkiem 150g 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka beskidzka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Bukiet jarzyn z olejem 50g , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2291.22 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 321.03 g; suma cukrów prostych: 79.32 g; Błonnik pokarmowy: 34.78 g; Sól: 4.67 g

niedziela 2024-07-07 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por , Szynka szkolna Bieleśz 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), kalfior gotowany z olejem 90g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Rosół z makaronem R 125ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Filet gotowany ROZDROBNIONY 50g , Ziemniaki z ziołami 80g , Buraczki z jabłkiem 150g 80g , Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka beskidzka Bieleśz 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Herbata b/cukru 250ml 1Por , Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 30g (MLE), Bukiet jarzyn z olejem 50g , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por ,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Mus malina, jabłko, jagoda Dawtona 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1307.25 kcal; Białko ogółem: 67.10 g; Tłuszcz: 52.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 146.15 g; suma cukrów prostych: 51.34 g; Błonnik pokarmowy: 15.61 g; Sól: 2.56 g