

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-08-19 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), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), ogórek zielony 90g , Roszponka 10g 1Por , Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Leczo z cukini z mięsem drobiowym, papryką i pieczarkami 300g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bułka grahamka 1szt(1) 1Por (GLU), Surówka z selera i jabłka R 150g (MLE, SEL, GOR), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g , Sałatka z kapusty pekińskiej 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2105.99 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 276.77 g; suma cukrów prostych: 65.89 g; Błonnik pokarmowy: 36.40 g; Sól: 6.47 g

poniedziałek 2024-08-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szynka tostowa z kurcząt Droximex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Marchewka baby z olejem 90g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z makaronem 250ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Leczo z cukini z mięsem drobiowym 300g 300g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), kalafior gotowany z olejem 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE), Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g , sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2166.35 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 291.89 g; suma cukrów prostych: 74.37 g; Błonnik pokarmowy: 29.75 g; Sól: 6.04 g

poniedziałek 2024-08-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szynka beszkidzka Bieleś 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Marchewka baby z olejem 50g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Leczo z cukini z mięsem drobiowym 300g 150g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), kalafior gotowany z olejem 50g ,	bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 15g , Mus z buraka 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Melon 100g ,	Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1219.53 kcal; Białko ogółem: 56.46 g; Tłuszcz: 38.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.72 g; Węglowodany ogółem: 167.08 g; suma cukrów prostych: 40.37 g; Błonnik pokarmowy: 20.20 g; Sól: 3.46 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-08-20 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 Bieleś 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), Roszponka 10g 1Por, Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kurczak duszony 140g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 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, Szynka 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,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2297.19 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 300.75 g; suma cukrów prostych: 84.73 g; Błonnik pokarmowy: 30.27 g; Sól: 5.62 g

wtorek 2024-08-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), pomidor b/s 90g, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Roszponka 10g 1Por, Koktajl truskawkowy bez cukru 150g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bukiet jarzyn z olejem 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, Szynka 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]: 2237.41 kcal; Białko ogółem: 112.42 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 291.70 g; suma cukrów prostych: 92.06 g; Błonnik pokarmowy: 26.07 g; Sól: 5.05 g

wtorek 2024-08-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Polędwica sopocka Bieleś 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), pomidor b/s plastry 90g, Roszponka 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem R 125ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mięso drob.mielone z sosem 50g (GLU), Ziemniaki z ziołami 80g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bukiet jarzyn z olejem 50g, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (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]: 1247.53 kcal; Białko ogółem: 62.93 g; Tłuszcz: 42.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 248.47 g; suma cukrów prostych: 56.69 g; Błonnik pokarmowy: 13.49 g; Sól: 2.84 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-08-21 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 beszkidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej 90g 1Por, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Papryka faszerowana 200g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z cukini 150g 1Por, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	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), Pomidory koktajlowe 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR),
II Śniadanie: morela 100g,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2227.00 kcal; Białko ogółem: 77.00 g; Tłuszcz: 75.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 311.30 g; suma cukrów prostych: 70.14 g; Błonnik pokarmowy: 28.10 g Sól: 7.66 g;

środa 2024-08-21 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 beszkidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Rukola 10g 1Por, mus z dyni 100g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), budyń mleczny bez cukru 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Budyń półmiesny 100g 100g (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), Surówka z cukini 150g 1Por, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka z rybą gotowaną 100g 100g (GLU, SKR, RYB),
II Śniadanie: morela 100g,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2167.28 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 69.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 303.49 g; suma cukrów prostych: 81.80 g; Błonnik pokarmowy: 25.49 g; Sól: 5.10 g;

środa 2024-08-21 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 30g (MLE), Szynka beszkidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), mus z dyni 50g,	Żurek na maślanie 125ml na wywarze warzywnym zabieleny 0.5Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Budyń półmiesny 50g 50g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Ziemniaki z ziołami 80g, Marchewka baby z olejem 50g, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Rama Omega-3 10g 1szt, bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 30g (MLE), Szynka szkolna Bieleś 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta z ryby gotowanej 30g 30g (SKR, JAJ, RYB, SEL),
II Śniadanie: morela 100g,		Posiłek nocny: Mus malina, jabłko, jagoda Dawtona 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1093.82 kcal; Białko ogółem: 45.25 g; Tłuszcz: 37.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 147.63 g; suma cukrów prostych: 36.82 g; Błonnik pokarmowy: 12.62 g; Sól: 3.14 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-22 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), Połędwica wiśniowa Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Roszponka 10g, Papryka świeża 90g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), II Śniadanie: Nektaryna 1szt. 1szt,	Barszcz z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Makaron pełnoziarnisty 220g z serem 75g i masłem 1Por (GLU, JAJ, MLE), Surówka z marchwi i jabłka R 150g (SEL, GOR), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Połędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 50g (MLE, SEL), rzodkiewka 50g 1Por, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2312.46 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 72.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 331.70 g; suma cukrów prostych: 82.05 g; Błonnik pokarmowy: 32.98 g; Sól: 5.30 g

czwartek 2024-08-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Połędwica 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 b/c 150ml (GLU, MLE), Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Nektaryna 1szt. 1szt,	Barszcz z ziemniakami R 250ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Makaron 220g z serem 75g i masłem 1Por (GLU, JAJ, MLE), Surówka z marchwi i jabłka R 150g (SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 90g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), Mus szpinakowy 50g (SEL, GOR), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2324.86 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 325.88 g; suma cukrów prostych: 92.21 g; Błonnik pokarmowy: 27.07 g; Sól: 4.42 g

czwartek 2024-08-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Połędwica wiśniowa Bieleśz 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 30g, Cukinia gotowana 50g (SEL), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por, II Śniadanie: Nektaryna 1szt. 1szt,	Barszcz z ziemniakami R 250ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Makaron 110g z serem 50g i masłem 1Por (GLU, JAJ, MLE), Surówka z marchwi i jabłka 50g (SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Połędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), Mus szpinakowy 50g (SEL, GOR), Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1205.17 kcal; Białko ogółem: 55.67 g; Tłuszcz: 41.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 156.97 g; suma cukrów prostych: 53.24 g; Błonnik pokarmowy: 16.82 g; Sól: 2.59 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-08-23 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, LUB</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>), II Śniadanie: arbuz 100g ,	ZUPA grysikowa na wywarze robiowo-warzywnym 250g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Miruna gotowana 90g (<i>SKR, RYB, MLE</i>), SOS pietruszkowy 100ml 100ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Surówka z kapusty białej z groszkiem R 150g , Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 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 , Pasta z jaj ze szczypiorkiem bez soli 50g (<i>JAJ, MLE</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>), Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2268.35 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 322.95 g; suma cukrów prostych: 88.84 g; Błonnik pokarmowy: 34.53 g; Sól: 5.65 g

piątek 2024-08-23 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (<i>MLE</i>), Miód 1szt , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (<i>MLE</i>), Roszponka 10g 1Por , pomidor b/s 90g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Galaretką mleczna 150ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), II Śniadanie: arbuz 100g ,	ZUPA grysikowa na wywarze robiowo-warzywnym 250g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Miruna gotowana 90g (<i>SKR, RYB, MLE</i>), Ziemniaki z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por (<i>SEL, GOR</i>), SOS pietruszkowy 100ml 100ml (<i>GLU, MLE</i>), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (<i>MLE</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>),	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>), Sok owocowy 200ml Sady Wincenta 1szt , Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2096.15 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 54.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 316.08 g; suma cukrów prostych: 81.08 g; Błonnik pokarmowy: 20.98 g; Sól: 3.99 g

piątek 2024-08-23 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>), Twaróg z jogurtem naturalnym 30g (<i>MLE</i>), Miód 1szt , Herbata b/cukru 250ml 1Por , pomidor b/s 90g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), II Śniadanie: arbuz 50g ,	ZUPA grysikowa na wywarze robiowo-warzywnym 250g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Miruna gotowana 50g (<i>SKR, RYB, MLE</i>), Ziemniaki z ziołami 70g , Marchewka zągęszczana R 50g (<i>GLU, SEL</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>),	bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 15g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), brokuły gotowane z olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Posiłek nocny: Banan 1 mała sztuka 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1194.17 kcal; Białko ogółem: 55.48 g; Tłuszcz: 38.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 164.73 g; suma cukrów prostych: 47.95 g; Błonnik pokarmowy: 14.61 g; Sól: 2.26 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-08-24 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, Rzodkiew biała 50g, Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pulpet gotowany R 90g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ryż brązowy 200g 1Por (GLU), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Surówka z kap.pekińskiej 150g 1Por, 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]: 2210.07 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 73.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 300.33 g; suma cukrów prostych: 59.15 g; Błonnik pokarmowy: 34.79 g; Sól: 5.21 g

sobota 2024-08-24 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), Jarzyny gotowane z olejem 90g (SEL), Roszponka 10g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (GLU, MLE), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (MLE),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pulpet gotowany R 90g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), ryż na sypko 200g 1Por (GLU), Cukinia gotowana 150g (SEL), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), 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: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2231.86 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 331.27 g; suma cukrów prostych: 71.88 g; Błonnik pokarmowy: 25.40 g; Sól: 3.72 g

sobota 2024-08-24 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 80g (SEL), Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 30g (MLE),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 125ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 0.5Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pulpet gotowany 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 80g, Cukinia gotowana 50g (SEL), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), 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,
Mus jabłkowy 100g		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1188.77 kcal; Białko ogółem: 52.68 g; Tłuszcz: 42.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 205.07 g; suma cukrów prostych: 45.57 g; Błonnik pokarmowy: 17.23 g; Sól: 2.56 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-08-25 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 90g , Rukola 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,	Rosół z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mizeria bez soli 150g 1Por (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka beskidzka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g (MLE), rzodkiewka 50g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2016.75 kcal; Białko ogółem: 100.50 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 269.33 g; suma cukrów prostych: 67.92 g; Błonnik pokarmowy: 31.38 g; Sól: 5.93 g

niedziela 2024-08-25 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), kalafior gotowany z olejem 90g , Rukola 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Ryż na mleku z musem truskawkowym 150g 1Por (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,	Rosół z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki z jabłkiem 150g 150g , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE), 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 b.soli 50g (MLE), Bukiet jarzyn z olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2252.19 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 307.95 g; suma cukrów prostych: 90.93 g; Błonnik pokarmowy: 34.01 g; Sól: 5.21 g

niedziela 2024-08-25 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 z pomidorem bez skóry 50g (MLE), kalafior gotowany 90g , II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,	Rosół z lanym ciastem R 200ml 1Por (GLU, JAJ, SEL), Mięso drob.mielone z sosem 50g (GLU), Ziemniaki z ziołami 80g , Buraczki z jabłkiem 80g , Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szynka beskidzka Bieleśz 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Herbata b/cukru 250ml 1Por , Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 30g (MLE), bukiet jarzyn 50g , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por , Posiłek nocny: Mus cukinia, kiwi, szpinak, jabłko Dawtona 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1227.80 kcal; Białko ogółem: 64.80 g; Tłuszcz: 47.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 142.36 g; suma cukrów prostych: 48.48 g; Błonnik pokarmowy: 17.13 g; Sól: 3.14 g