

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-09-16Jadłospis 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>), ogórek zielony 90g , Mix салат 10g 1Por , Pestki Dyni 30g (<i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>),	Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>), Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Leczo z cukini z mięsem drobiowym, papryką i pieczarkami 300g 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Bułka grahamka 1szt(1) 1Por (<i>GLU</i>), Surówka z selera i jabłka R 150g (<i>MLE, SEL, GOR</i>), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (<i>MLE</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/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

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 2024-09-16Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (<i>MLE</i>), Połędwica premium Cedrob 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Marchewka baby z olejem 90g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Zupa mleczna z makaronem 250ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Leczo z cukini z mięsem drobiowym 300g 300g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), kalafior gotowany z olejem 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (<i>MLE</i>), Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (<i>GLU</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/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

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 2024-09-16Jadłospis 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 beskidzka Bieleśz 15g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Marchewka baby z olejem 50g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Leczo z cukini z mięsem drobiowym 300g 150g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), kalafior gotowany z olejem 50g , Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (<i>GLU</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 50g (<i>MLE</i>), Szynka dębowa drobiowa NikPol 15g , Mus z buraka 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

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 2024-09-17 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>), Polędwica sopocka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Pasta z zielonego groszku bez soli 30g (<i>SEL, GOR</i>), pomidor 90g , Kakao R b/cukru 250ml (<i>MLE</i>), Mix салат 10g 1Por , Orzechy włoskie 30g (<i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Banan 100g 1Por ,	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Kurczak duszony 140g 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Ziemniaki z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g , Mus jabłko, morela 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 , Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (<i>SKR, RYB, MLE</i>), ogórek zielony 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (<i>SEL</i>),

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 2024-09-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), pomidor b/s 90g , Kakao R b/cukru 250ml (<i>MLE</i>), Mix салат 10g 1Por , Koktajl truskawkowy bez cukru 150g (<i>MLE</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Banan 100g 1Por ,	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Palka z kurczaka gotowana 140g 1Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Ziemniaki z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Bukiet jarzyn z olejem 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (<i>MLE</i>),	bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (<i>SKR, RYB, MLE</i>), kalafior gotowany z olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (<i>SEL</i>),

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 2024-09-17 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>), Polędwica sopocka Bieleśz 15g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), pomidor b/s plastry 90g , Mix салат 10g 1Por , Kakao R b/cukru 250ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Banan 100g 1Por ,	Zupa pomidorowa z ryżem R 125ml (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Mięso drob.mielone z sosem 50g (<i>GLU</i>), Ziemniaki z ziołami 80g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Bukiet jarzyn z olejem 50g , Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>),	bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 30g (<i>SKR, RYB, MLE</i>), kalafior gotowany z olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 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: 66.69 g; Błonnik pokarmowy: 13.49 g; Sól: 2.84 g

Zastrzegamy możliwość zmiany przedstawionego jadłospisu w przypadku zaistnienia niezależnych i niezawinionych przez nas okoliczności wywołanych siłą wyższą np. epidemią COVID-19

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2227.40 kcal; Białko ogółem: 76.77 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 311.39 g; suma cukrów prostych: 71.29 g; Błonnik pokarmowy: 28.05 g; Sól: 7.67 g

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2157.88 kcal; Białko ogółem: 86.14 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 303.30 g; suma cukrów prostych: 84.67 g; Błonnik pokarmowy: 25.83 g; Sól: 5.73 g

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1094.32 kcal; Białko ogółem: 43.94 g; Tłuszcz: 37.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.64 g; Węglowodany ogółem: 148.54 g; suma cukrów prostych: 39.69 g; Błonnik pokarmowy: 13.07 g; Sól: 3.34 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-09-19 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), Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por (MLE), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g , Mix sałat 10g , ogórek zielony 90g , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, 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), Polędwica 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]: 2340.30 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 76.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 325.65 g; suma cukrów prostych: 78.99 g; Błonnik pokarmowy: 30.92 g; Sól: 5.41 g

czwartek 2024-09-19 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), Mix sałat 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 , Polędwica 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 2024-09-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Polędwica 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), Polędwica 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 2024-09-20 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), Pasta z fasoli R 30g (GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, LUB), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor 90g , Mix sałat 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), II Śniadanie: arbuz 100g ,	ZUPA grysikowa na wywarze robiowo-warzywnym 250g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Dorsz gotowany 90g (MLE), SOS pietruszkowy 100ml 100ml (GLU, MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty białej z groszkiem R 150g , Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 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 , Pasta z jaj ze szczypiorkiem bez soli 50g (JAJ, MLE), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Papryka świeża 50g , Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt (GLU, SOJ), Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2277.70 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 67.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 322.95 g; suma cukrów prostych: 88.84 g; Błonnik pokarmowy: 34.53 g; Sól: 5.66 g

piątek 2024-09-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Miód 1szt , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Mix sałat 10g 1Por , pomidor b/s 90g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Maślanka 150ml (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), II Śniadanie: arbuz 100g ,	ZUPA grysikowa na wywarze robiowo-warzywnym 250g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Dorsz gotowany 90g (MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por (SEL, GOR), SOS pietruszkowy 100ml 100ml (GLU, MLE), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Połędwica premium Cedrob 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), brokuły gotowane z olejem 50g , Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), Sok owocowy 200ml Sady Wincenta 1szt , Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2118.05 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 54.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 318.39 g; suma cukrów prostych: 86.87 g; Błonnik pokarmowy: 20.98 g; Sól: 4.18 g

piątek 2024-09-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Twaróg z jogurtem naturalnym 30g (MLE), Miód 1szt , Herbata b/cukru 250ml 1Por , pomidor b/s 90g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), II Śniadanie: arbuz 50g ,	ZUPA grysikowa na wywarze robiowo-warzywnym 250g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Dorsz gotowany 50g (MLE), Ziemniaki z ziołami 70g , Marchewka zagęszczana R 50g (GLU, SEL), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Połędwica premium Cedrob 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), brokuły gotowane z olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Posiłek nocny: Banan 1 mała sztuka 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1203.52 kcal; Białko ogółem: 56.44 g; Tłuszcz: 38.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.05 g; Węglowodany ogółem: 164.73 g; suma cukrów prostych: 47.95 g; Błonnik pokarmowy: 14.61 g; Sól: 2.27 g

Oddział: Kuchnia ogólna

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

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

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 2024-09-22 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), Szynka szkolna Bieleś 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 Bieleś 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 2024-09-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szynka szkolna Bieleś 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 Bieleś 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 2024-09-22 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 Bieleś 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski z pomidorem bez skóry 50g (MLE), kalafior gotowany 90g ,	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 Bieleś 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