

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-10-28 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), Galaretką drobiową bez soli 50g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ), ogórek zielony 90g , Mix салат 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), Gulasz drobiowy 200g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ryż brązowy 200g 1Por (GLU), Sałatka z fasolki szparagowej 150 R 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), 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), Pasta z jaj ze szczypiorkiem bez soli 50g (JAJ, MLE), 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]: 2214.18 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 291.60 g; suma cukrów prostych: 55.31 g; Błonnik pokarmowy: 34.42 g; Sól: 5.26 g;

poniedziałek 2024-10-28 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Galaretką drobiową bez soli 50g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ), 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), budyń mleczny bez cukru 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Gulasz drobiowy 200g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ryż 200g na sypko 1Por (GLU), Cukinia gotowana z olejem 150g (SEL), 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 , 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]: 2129.29 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 73.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 273.31 g; suma cukrów prostych: 69.98 g; Błonnik pokarmowy: 23.00 g; Sól: 5.19 g;

poniedziałek 2024-10-28 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Galaretką drobiową bez soli 30g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ), 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), Gulasz drobiowy 100g 0.5Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 50g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Cukinia gotowana z olejem 50g (SEL), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg z jogurtem naturalnym 30g (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 15g , Mus z buraka 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Melon 50g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1050.21 kcal; Białko ogółem: 47.84 g; Tłuszcz: 39.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 128.28 g; suma cukrów prostych: 32.61 g; Błonnik pokarmowy: 16.37 g; Sól: 2.61 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-10-29 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 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), Mix салат 10g 1Por, Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa pomidorowa z zacierką na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, 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), Salatka z kapusty czerwonej R 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), 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, Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (SKR, RYB, MLE), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2284.15 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 298.07 g; suma cukrów prostych: 86.08 g; Błonnik pokarmowy: 30.74 g; Sól: 5.55 g

wtorek 2024-10-29 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Połędwica sopocka Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), pomidor b/s 90g, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Mix салат 10g 1Por, Koktajl truskawkowy bez cukru 150g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa pomidorowa z zacierką na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Palka 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), Surówka z marchwi i jabłka R 150g (SEL, GOR), 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, Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (SKR, RYB, MLE), Dynia gotowana 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]: 2203.09 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 290.82 g; suma cukrów prostych: 99.74 g; Błonnik pokarmowy: 25.58 g; Sól: 5.82 g;

wtorek 2024-10-29 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Połędwica sopocka Bielesz 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 30g (MLE), pomidor b/s plastry 50g, Mix салат 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml (MLE),	Zupa pomidorowa z zacierką na wywarze drobiowo-warzywnym 125ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mięso drob.mielone z sosem 50g (GLU), Ziemniaki z ziołami 50g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z marchwi i jabłka R 50g (SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana Duda 15g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 30g (SKR, RYB, MLE), Dynia gotowana 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]: 1167.21 kcal; Białko ogółem: 50.62 g; Tłuszcz: 41.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 200.25 g; suma cukrów prostych: 58.54 g; Błonnik pokarmowy: 13.24 g; Sól: 2.70 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-10-30 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), Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g (MLE), Połędwica premium Cedrob 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidory koktajlowe 50g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 100g 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Marchewka baby z olejem 150g, Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), 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 Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Rzodkiew biała 90g, 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]: 2244.55 kcal; Białko ogółem: 82.62 g; Tłuszcz: 75.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 314.81 g; suma cukrów prostych: 66.20 g; Błonnik pokarmowy: 31.74 g; Sól: 7.79 g;

środa 2024-10-30 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), Serek wiejski z koperkiem 50g (MLE), Połędwica premium Cedrob 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rukola 10g 1Por, Mus z buraka 100g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Grysik z masłem i cynamonem 150g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), Pulpet gotowany drobiowy R 90g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), SOS jarzynowy 100ml 1Por (GLU, MLE, SEL), Marchewka baby z olejem 150g, 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 Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Ryba z warzywami w galarecie 100g (GLU, SKR, RYB, ORZ, SEL, GOR, SEZ),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2274.38 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 328.54 g; suma cukrów prostych: 78.27 g; Błonnik pokarmowy: 30.59 g; Sól: 5.97 g

środa 2024-10-30 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, Serek wiejski z koperkiem 50g (MLE), Połędwica premium Cedrob 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Mus z buraka 50g,	Zupa szpinakowa z makaronem 125ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 125ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), Pulpet drobiowy gotowany 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), SOS jarzynowy 100ml 1Por (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki z ziołami 50g, Marchewka baby z olejem 50g, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Rama Omega-3 10g 1szt, bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 30g (MLE), Szynka szkolna Bieleśz 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), pomidor b/s 50g, Ryba z warzywami w galarecie 50g (GLU, SKR, RYB, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mus jabłkowy 50g,		Posiłek nocny: Mus malina, jabłko, jagoda Dawtona 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1070.36 kcal; Białko ogółem: 51.06 g; Tłuszcz: 33.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 146.05 g; suma cukrów prostych: 38.03 g; Błonnik pokarmowy: 13.98 g; Sól: 3.35 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-10-31 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), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Pieczeń drobiowa z papryką bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Mix sałat 10g , ogórek zielony 90g , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Barszcz z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Kotlet z fasoli bez soli 90g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, LUB), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty kiszanej R 150g , 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 Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Bukiet jarzyn z olejem 50g , Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR),
II Śniadanie: Śliwka 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2285.63 kcal; Białko ogółem: 87.77 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 324.43 g; suma cukrów prostych: 70.01 g; Błonnik pokarmowy: 40.46 g; Sól: 5.33 g;

czwartek 2024-10-31 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Polędwica wiśniowa Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pieczeń drobiowa z brokułami bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Bukiet jarzyn z olejem 50g , Mix sałat 10g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Kawa z mlekiem b/c 150ml (GLU, MLE), Galaretkę mleczną 150ml (GLU, MLE, GOR),	Barszcz z ziemniakami R 250ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Kopytka ze szpinakiem 150 i twarogiem 70g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), 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 Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Cukinia gotowana z olejem 50g (SEL), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2021.68 kcal; Białko ogółem: 80.84 g; Tłuszcz: 52.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 308.55 g; suma cukrów prostych: 64.91 g; Błonnik pokarmowy: 25.54 g; Sól: 4.85 g

czwartek 2024-10-31 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Polędwica wiśniowa Bieleś 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pieczeń drobiowa z brokułami bez soli 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Bukiet jarzyn z olejem 50g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por , Galaretkę mleczną 150ml (GLU, MLE, GOR),	Barszcz z ziemniakami R 125ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Kopytka 80g ze szpinakiem 50g i twarogiem 50g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	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 homogenizowany President(ser homogenizowany) 30g (MLE), Cukinia gotowana z olejem 50g (SEL), Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR),
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1243.38 kcal; Białko ogółem: 48.20 g; Tłuszcz: 42.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 168.98 g; suma cukrów prostych: 40.40 g; Błonnik pokarmowy: 16.47 g; Sól: 2.49 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-11-01 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), Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Jajko 1szt. 1Por (JAJ), pomidor 90g , Mix sałat 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	ZUPA krupnik na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Dorsz gotowany 90g (MLE), SOS pietruszkowy 100ml 100ml (GLU, MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ogórki zielone sałatka 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), 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 fasoli 30g (GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB), 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),
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2312.54 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 69.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 335.68 g; suma cukrów prostych: 93.81 g; Błonnik pokarmowy: 33.81 g; Sól: 5.84 g

piątek 2024-11-01 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Mix sałat 10g 1Por , pomidor b/s 90g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250g (GLU, MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	ZUPA krupnik na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), 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 , Miód 1szt (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ), 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 ,
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2255.16 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 58.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 342.33 g; suma cukrów prostych: 90.29 g; Błonnik pokarmowy: 22.33 g; Sól: 4.43 g;

piątek 2024-11-01 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), Twarożek z truskawkami 30g (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por , pomidor b/s 90g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),		bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Polędwica 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 ,
II Śniadanie: Melon 50g ,		Posiłek nocny: Banan 1 mała sztuka 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1144.40 kcal; Białko ogółem: 55.27 g; Tłuszcz: 39.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 147.46 g; suma cukrów prostych: 47.33 g; Błonnik pokarmowy: 15.35 g; Sól: 2.63 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-11-02 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), 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 jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pieczeń z pieczarkami R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), kasza pęczak 200g 1Por (GLU, ORZ, SEL, ŁUB), Sos musztardowy bez soli 100ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej 150g 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), 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, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, 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]: 2200.10 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 298.43 g; suma cukrów prostych: 64.25 g; Błonnik pokarmowy: 34.25 g; Sól: 5.50 g;

sobota 2024-11-02 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), Mix salat 10g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Maślanka 150ml (MLE), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (MLE),	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pieczeń z warzywami R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, SEZ), Kasza jęczmienna 200g (GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB), Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por, 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, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, 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]: 2126.36 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 289.24 g; suma cukrów prostych: 70.12 g; Błonnik pokarmowy: 30.55 g; Sól: 4.61 g;

sobota 2024-11-02 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 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa jarzynowa R 125ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pulpet gotowany 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 50g, brokuły gotowane z olejem 50g, 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, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 30g, Twaróg z jogurtem naturalnym 30g (MLE), pomidor b/s plasterki 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1137.89 kcal; Białko ogółem: 50.37 g; Tłuszcz: 45.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 184.53 g; suma cukrów prostych: 35.45 g; Błonnik pokarmowy: 15.08 g; Sól: 2.52 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-11-03 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),	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Bitka wieprzowa z ziołami 90g w sosie własnym 100ml 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 , 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 , 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]: 2108.59 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 283.17 g; suma cukrów prostych: 70.66 g; Błonnik pokarmowy: 32.83 g; Sól: 6.80 g

niedziela 2024-11-03 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 , Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml (GLU, MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	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), Sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por ,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2245.45 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 75.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 294.63 g; suma cukrów prostych: 91.04 g; Błonnik pokarmowy: 33.01 g; Sól: 6.23 g;

niedziela 2024-11-03 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 50g ,	Rosół z lanym ciastem R125ml 1Por (GLU, JAJ, SEL), Mięso drob.mielone z sosem 50g (GLU), Ziemniaki z ziołami 50g , Buraczki z jabłkiem 50g , 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), Mus marchewkowy 50g , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por ,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Mus jabłko gruszka dynia 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1095.44 kcal; Białko ogółem: 55.79 g; Tłuszcz: 42.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 125.46 g; suma cukrów prostych: 44.45 g; Błonnik pokarmowy: 13.95 g; Sól: 2.98 g;