

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-30 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Galaretka drobiowa bez soli 50g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), ogórek zielony 90g, Rukola 10g 1Por, Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), II Śniadanie: Melon 100g,	Zupa ziemniaczana R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Fasolka po bretońsku 300g R 300g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Bułka grahamka 1szt(1) 1Por (GLU), Surówka z rzodkwi białej R 150g, Mus malina, jabłko, jagoda Dawtona 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, 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 bez cukru 250ml 1Por, Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2307.43 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 76.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 314.46 g; suma cukrów prostych: 60.81 g; Błonnik pokarmowy: 42.71 g; Sól: 5.51 g

poniedziałek 2024-12-30 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Galaretka drobiowa bez soli 50g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Rukola 10g 1Por, Marchewka baby z olejem 90g, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), budyń mleczny bez cukru 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Herbata b/cukru 250ml 1Por, II Śniadanie: Melon 100g,	Zupa ziemniaczana R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), ryż na sypko 200g 1Por (GLU), kalafior gotowany z olejem 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus malina, jabłko, jagoda Dawtona 1szt,	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g, sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR) Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2119.84 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 285.77 g; suma cukrów prostych: 66.89 g; Błonnik pokarmowy: 24.53 g; Sól: 5.23 g

poniedziałek 2024-12-30 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Galaretka drobiowa bez soli 30g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Marchewka baby z olejem 50g, II Śniadanie: Melon 50g	Zupa ziemniaczana 125ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kurczak w sosie pietruszkowym 100g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), kalafior gotowany z olejem 50g, ryż na sypko 50g 1Por (GLU), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg z jogurtem naturalnym 30g (MLE), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 15g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Mus z buraka 50g, Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1038.16 kcal; Białko ogółem: 49.73 g; Tłuszcz: 37.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 127.79 g; suma cukrów prostych: 29.92 g; Błonnik pokarmowy: 13.68 g; Sól: 2.56 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-31 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Połędwica sopocka Bieleśz 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), Mix салат 10g 1Por , II Śniadanie: Banan 100g 1Por ,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Filet z kurczaka gotowany 90g , Sos chrzanowy 100ml (GLU, MLE, S02), Kasza gryczana 200g 1Por (GLU, ORZ, SEL, LUB), Bukiet jarzyn z olejem 150g , Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 80g (GLU, SOJ, 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), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2394.02 kcal; Białko ogółem: 113.25 g; Tłuszcz: 70.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 331.36 g; suma cukrów prostych: 84.78 g; Błonnik pokarmowy: 36.19 g; Sól: 5.46 g;

wtorek 2024-12-31 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Połędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuly mrożone) 50g (MLE), pomidor b/s 90g , Mix салат 10g 1Por , Kakao R b/cukru 250ml (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Koktajl truskawkowy bez cukru 150g (MLE), II Śniadanie: Banan 100g 1Por ,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Filet z kurczaka gotowany 90g , Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bukiet jarzyn z olejem 150g , Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml (SEL),	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), Dynia gotowana z olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2182.16 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 303.63 g; suma cukrów prostych: 94.13 g; Błonnik pokarmowy: 27.68 g; Sól: 5.55 g;

wtorek 2024-12-31 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Połędwica sopocka Bieleśz 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), pomidor b/s plastry 50g , Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuly mrożone) 30g (MLE), II Śniadanie: Banan 100g 1Por ,	Zupa pomidorowa z makaronem 125ml R 125ml (GLU, JAJ, SEL), Filet gotowany mielony 50g , Ziemniaki z ziołami 50g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bukiet jarzyn 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 , Szynka 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 , Posiłek nocny: Mus malina, jabłko, jagoda Dawtona 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1219.26 kcal; Białko ogółem: 58.06 g; Tłuszcz: 38.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 212.13 g; suma cukrów prostych: 57.81 g; Błonnik pokarmowy: 14.14 g; Sól: 2.61 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g (MLE), Polędwica 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 brokułowa R z ziemniakami na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kottlet z indyka 90g (GLU, JAJ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty białej 150g 150g (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, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska 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]: 2181.06 kcal; Białko ogółem: 81.95 g; Tłuszcz: 76.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 298.12 g; suma cukrów prostych: 63.36 g; Błonnik pokarmowy: 31.22 g; Sól: 7.51 g;

środa 2025-01-01 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), Polędwica premium Cedrob 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rukola 10g 1Por, Mus z buraka 100g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Gryś z masłem i cynamonem 150g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02),	Zupa brokułowa R z ziemniakami na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, 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), 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), Szyńska 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, Ryba z warzywami w galarecie 100g (GLU, SKR, RYB, ORZ, SEL, GOR, SEZ), 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]: 2175.99 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 56.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 315.99 g; suma cukrów prostych: 79.66 g; Błonnik pokarmowy: 29.08 g; Sól: 5.84 g;

środa 2025-01-01 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Serek wiejski z koperkiem 50g (MLE), Polędwica premium Cedrob 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Galaretki owocowa 150g (GLU, GOR),	Zupa brokułowa R z ziemniakami na wywarze drobiowo-warzywnym 125ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos pomidorowy R 50ml (GLU, MLE), Ziemniaki z ziołami 50g, Marchewka baby z olejem 50g, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 30g (MLE), Ryba z warzywami w galarecie 50g (GLU, SKR, RYB, ORZ, SEL, GOR, SEZ), pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mus z buraka 50g, Mus jabłkowy 50g,		Posiłek nocny: Mus jabłko gruszka dynia 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1091.24 kcal; Białko ogółem: 66.54 g; Tłuszcz: 31.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 138.63 g; suma cukrów prostych: 40.19 g; Błonnik pokarmowy: 12.01 g; Sól: 2.60 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, 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), II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ryż na mleku 200g z musem jabłkowym 100g 1Por (GLU, MLE), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g (MLE), Bukiet jarzyn z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2253.13 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 331.92 g; suma cukrów prostych: 95.52 g; Błonnik pokarmowy: 35.61 g; Sól: 4.91 g;

czwartek 2025-01-02 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), Pieczeń drobiowa z brokułami bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Bukiet jarzyn z olejem 90g, Mix sałat 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), Galaretka mleczna 150ml (GLU, MLE, GOR), II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ryż na mleku 200g z musem jabłkowym 100g 1Por (GLU, MLE), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE), Maślanka 150ml (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), Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g (MLE), Cukinia gotowana z olejem 50g (SEL), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2147.42 kcal; Białko ogółem: 80.67 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 315.06 g; suma cukrów prostych: 102.68 g; Błonnik pokarmowy: 31.18 g; Sól: 5.43 g;

czwartek 2025-01-02 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), Pieczeń drobiowa z brokułami bez soli 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Bukiet jarzyn z olejem 50g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), Galaretka owocowa 150g (GLU, GOR), II Śniadanie: Mandarynka 1szt,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 125ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ryż na mleku z musem jabłkowym 150g 1Por (GLU, MLE), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml (SEL), Surówka z marchewki i pomarańczy 50g,	bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 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), Posiłek nocny: Mus malina, jabłko, jagoda Dawtona 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1195.48 kcal; Białko ogółem: 39.71 g; Tłuszcz: 38.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.73 g; Węglowodany ogółem: 173.97 g; suma cukrów prostych: 66.83 g; Błonnik pokarmowy: 15.58 g; Sól: 2.62 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, 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 kalafiorowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Dorsz gotowany bez soli 90g (MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), sałatka z kapusty kiszzonej 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, 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, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z fasoli R 30g (GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Papryka świeża 50g, Pasta Warzywna Łowicz 1szt. 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]: 2260.88 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 338.42 g; suma cukrów prostych: 92.51 g; Błonnik pokarmowy: 35.46 g; Sól: 6.03 g;

piątek 2025-01-03 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),	Zupa kalafiorowa R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Dorsz gotowany bez soli 90g (MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Jarzyny po grecku DR 150g (GLU, SEL), SOS pietruszkowy 100ml 100ml (GLU, MLE), 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, Polędwica 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), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2327.73 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 331.95 g; suma cukrów prostych: 100.86 g; Błonnik pokarmowy: 27.34 g; Sól: 4.93 g;

piątek 2025-01-03 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 50g,	Zupa kalafiorowa R 0.5Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Dorsz gotowany 70g (MLE), Ziemniaki z ziołami 50g, Jarzyny po grecku DR 50g (GLU, SEL), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 50g (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/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Melon 50g,		Posiłek nocny: Banan 1 mała sztuka 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1092.92 kcal; Białko ogółem: 50.62 g; Tłuszcz: 34.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 148.28 g; suma cukrów prostych: 42.07 g; Błonnik pokarmowy: 12.91 g; Sól: 2.32 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, 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 90g, Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Żurek na maśle 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, 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 cukini 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, SOJ, 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]: 2252.64 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 78.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 294.43 g; suma cukrów prostych: 65.87 g; Błonnik pokarmowy: 26.97 g; Sól: 5.47 g

sobota 2025-01-04 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), Mix салат 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Maślanka 150ml (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Żurek na maśle 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron z sosem bolońskim 400g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z cukini 150g 1Por, KOMPOT owocowy bez 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: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2201.65 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 73.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 288.05 g; suma cukrów prostych: 76.50 g; Błonnik pokarmowy: 23.04 g; Sól: 4.95 g;

sobota 2025-01-04 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), Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Żurek na maśle 125ml na wywarze warzywnym zabieleny 0.5Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron 100g z sosem bolońskim 100g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Cukinia gotowana 50g (SEL), 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,
II Śniadanie: Mus jabłkowy 100g		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1168.97 kcal; Białko ogółem: 48.10 g; Tłuszcz: 44.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 195.74 g; suma cukrów prostych: 44.01 g; Błonnik pokarmowy: 13.98 g; Sól: 2.31 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szyńska szkolna Bielesz 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), II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,	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, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska beskidzka Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), 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), Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2128.47 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 283.09 g; suma cukrów prostych: 57.36 g; Błonnik pokarmowy: 30.86 g; Sól: 6.47 g

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska szkolna Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z rybą gotowaną 30g (SKR, RYB, MLE), kawałki 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), II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,	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 na ciepło 150g (GLU, MLE, SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska beskidzka Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką 50g, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2246.66 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Tłuszcz: 70.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 300.01 g; suma cukrów prostych: 72.56 g; Błonnik pokarmowy: 29.59 g; Sól: 7.31 g;

niedziela 2025-01-05 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, Szyńska szkolna Bielesz 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), kawałki gotowany z olejem 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,	Rosół z makaronem R 125ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Filet gotowany ROZDROBNIONY 50g, Ziemniaki z ziołami 80g, Buraczki na ciepło 150g R 50g (GLU, SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska beskidzka Bielesz 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, Posiłek nocny: Mus malina, jabłko, jagoda Dawtona 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1236.51 kcal; Białko ogółem: 64.83 g; Tłuszcz: 47.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 139.36 g; suma cukrów prostych: 45.53 g; Błonnik pokarmowy: 14.05 g; Sól: 2.90 g