

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Kuchnia ogólna   |   |  |
|---|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>poniedziałek 2025-04-14      Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)</b>   |   |  |
| Chleb 40g, chleb żytni 80g, Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por, Galaretka drobiowa bez soli 50g, Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g, ogórek zielony 90g, Mix салат 10g 1Por, Pestki Dyni 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, | Kompot b/cukru 250ml 250ml, Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por, Bigos z mięsem drobiowym i pieczarkami 300g 1Por, Bułka grahamka 1szt(1) 1Por, Surówka z selera i jabłka R 150g, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, | Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Jajko 1szt. 1Por, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g, Salátka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, |
| II Śniadanie: Melon 100g,   |   | Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2100.68 kcal; Białko ogółem: 88.37 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 279.38 g; suma cukrów prostych: 65.95 g; Błonnik pokarmowy: 40.30 g; Sól: 6.82 g

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>poniedziałek 2025-04-14      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)</b>  |  |  |
| bułka kanapkowa 110g, Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por, Galaretka drobiowa bez soli 50g, Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g, Marchewka baby z olejem 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml, Herbata b/cukru 250ml 1Por, | Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por, SOS mięsno-pomidorowy 200g, ryż na sypko 200g 1Por, Cukinia gotowana z olejem 150g, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml, | bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g, salata 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,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2191.18 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 303.68 g; suma cukrów prostych: 69.77 g; Błonnik pokarmowy: 25.26 g; Sól: 4.65 g

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>poniedziałek 2025-04-14      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)</b>   |   |  |
| bułka kanapkowa 50g, Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por, Galaretka drobiowa bez soli 30g, Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 30g, Marchewka baby z olejem 50g, | Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por, SOS mięsno-pomidorowy 50g, Ziemniaki z ziołami 50g, Cukinia gotowana z olejem 50g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, | bułka kanapkowa 50g, Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg z jogurtem naturalnym 30g, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 30g, Mus z buraka z jabłkiem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, |
| II Śniadanie: Melon 50g,   |   | Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1006.08 kcal; Białko ogółem: 44.07 g; Tłuszcz: 36.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 128.20 g; suma cukrów prostych: 34.18 g; Błonnik pokarmowy: 16.24 g; Sól: 2.26 g

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Kuchnia ogólna   |   |   |
|---|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>wtorek 2025-04-15      Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)</b>   |   |   |
| Chleb 40g, chleb żytni 80g, Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por, Polędwica sopocka Bieleśz 30g, Pasta z soczewicy bez soli 30g, pomidor 90g, Kakao R b/cukru 250ml, Mix sałat 10g 1Por, Orzechy włoskie 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, | Zupa szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g 1Por, Kurczak duszony 140g 1Por, Ziemniaki z ziołami 200g, Bukiet jarzyn z olejem 150g, Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia | Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g, Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g, Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, |
| II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,   |   | Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2180.51 kcal; Białko ogółem: 102.48 g; Tłuszcz: 77.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 274.16 g; suma cukrów prostych: 56.56 g; Błonnik pokarmowy: 33.42 g; Sól: 5.35 g

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>wtorek 2025-04-15      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)</b>  |  |  |
| bułka kanapkowa 110g, Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por, Polędwica sopocka Bieleśz 30g, Twaróg z koperkiem R 50g, pomidor b/s 90g, Kakao R b/cukru 250ml, Mix sałat 10g 1Por, Koktajl truskawkowy bez cukru 150g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, | Zupa szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g 1Por, Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por, Ziemniaki z ziołami 200g, Bukiet jarzyn z olejem 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt, | bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g, Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g, Dynia gotowana z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, |
| II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,  |  | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2032.92 kcal; Białko ogółem: 106.72 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 256.69 g; suma cukrów prostych: 64.53 g; Błonnik pokarmowy: 29.68 g; Sól: 5.42 g

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>wtorek 2025-04-15      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)</b>  |  |   |
| bułka kanapkowa 50g, Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por, Polędwica sopocka Bieleśz 15g, Twaróg z koperkiem R 30g, pomidor b/s plastry 50g, Mix sałat 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml, | Zupa szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g 1Por, Mięso drob.mielone z sosem 50g, Ziemniaki z ziołami 50g, bukiet jarzyn 50g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, | bułka kanapkowa 50g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 15g, Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 30g, Dynia gotowana z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, |
| II Śniadanie: Mus jabłkowy 50g,   |  | Posiłek nocny: Musiak burak, dynia, jabłko 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1152.74 kcal; Białko ogółem: 58.07 g; Tłuszcz: 38.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 194.85 g; suma cukrów prostych: 41.10 g; Błonnik pokarmowy: 14.43 g; Sól: 2.59 g

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Kuchnia ogólna  |  |  |
|--|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>środa 2025-04-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)</b>  |  |  |
| Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por, chleb żytni 80g, Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por, Twarożek z truskawkami 50g, Polędwica premium Cedrob 30g, Pomidory koktajlowe 50g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, | Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml, Pulpet gotowany drobiowy R 90g, Ziemniaki z ziołami 200g, Sos ogórkowy 100ml, Marchew z groszkiem 150g, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml, | Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g, Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g, Rzodkiew biała 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sledzik na raz Lisner 100g 1szt, |
| II Śniadanie: Banan 100g 1Por,   |  | Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2272.54 kcal; Białko ogółem: 86.47 g; Tłuszcz: 70.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 331.18 g; suma cukrów prostych: 73.51 g; Błonnik pokarmowy: 33.61 g; Sól: 8.10 g

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>środa 2025-04-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)</b>  |  |   |
| Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por, bułka kanapkowa 50g, Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por, Twarożek z truskawkami 50g, Polędwica premium Cedrob 30g, Rukola 10g 1Por, Cukinia gotowana z olejem 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, budyń mleczny bez cukru 150g, | Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml, Pulpet gotowany drobiowy R 90g, Ziemniaki z ziołami 200g, Sos koperkowy 100ml R 1Por, Marchewka zagęszczana R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, | bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g, Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g, Salatkę z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Ryba z warzywami w galarecie 100g, |
| II Śniadanie: Banan 100g 1Por,   |  | Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2153.27 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 59.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 316.33 g; suma cukrów prostych: 87.67 g; Błonnik pokarmowy: 26.61 g; Sól: 5.72 g

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>środa 2025-04-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)</b>   |  |   |
| Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por, Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Twarożek z truskawkami 30g, Polędwica premium Cedrob 15g, Cukinia gotowana z olejem 50g, | Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 125ml, Pulpet drobiowy gotowany 50g, Sos koperkowy 100ml R 1Por, Ziemniaki z ziołami 50g, Marchewka zagęszczana R 50g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, | Rama Omega-3 10g 1szt, bułka kanapkowa 50g, Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 30g, Szynka szkolna Bieleś 15g, Ryba z warzywami w galarecie 50g, pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, |
| II Śniadanie: Banan 100g 1Por,   |  | Posiłek nocny: Musiak burak, dynia, jabłko 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1071.61 kcal; Białko ogółem: 44.48 g; Tłuszcz: 32.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.01 g; Węglowodany ogółem: 155.17 g; suma cukrów prostych: 44.72 g; Błonnik pokarmowy: 11.82 g; Sól: 3.03 g

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Kuchnia ogólna   |   |  |
|---|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>czwartek 2025-04-17</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)</b>   |   |  |
| Chleb 40g, chleb żytni 80g, Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por, Polędwica wiśniowa Bieleś 30g, Pieczeń drobiowa z papryką bez soli 50g, Mix sałat 10g, ogórek zielony 90g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml, Słonecznik, nasiona 30g, Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g 1szt, | Zupa kalafiorowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabieleną 1Por, Makaron 220g z serem 75g i masłem 5g 1Por, Surówka z marchwi R 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml, | chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Chleb 40g, Polędwica sopocka Bieleś 30g, Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g, Sałatka jarzynowa 100g, Herbata b/c 250ml R 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, |
| <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 100g 1Por,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2501.81 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 84.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 340.38 g; suma cukrów prostych: 71.78 g; Błonnik pokarmowy: 35.20 g; Sól: 9.01 g

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>czwartek 2025-04-17</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)</b>   |   |  |
| bułka kanapkowa 110g, Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por, Polędwica wiśniowa Bieleś 30g, Pieczeń drobiowa z brokułami bez soli 50g, Bukiet jarzyn z olejem 50g, Mix sałat 10g, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml, Kisiel owocowy bez cukru 150g, | Zupa kalafiorowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabieleną 1Por, Makaron 220g z serem 75g i masłem 5g 1Por, Marchewka zagęszczana R 100g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml, | bułka kanapkowa 90g, Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g, Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g, Mus z buraka z jabłkiem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, |
| <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 100g 1Por,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2112.27 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 293.36 g; suma cukrów prostych: 81.15 g; Błonnik pokarmowy: 23.71 g; Sól: 7.09 g

|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>czwartek 2025-04-17</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)</b>  |   |   |
| bułka kanapkowa 50g, Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por, Polędwica wiśniowa Bieleś 15g, Pieczeń drobiowa z brokułami 30g, Bukiet jarzyn z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, | Zupa kalafiorowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabieleną 1Por, Makaron 220g z serem 75g i masłem 5g 1Por, Marchewka zagęszczana R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, | bułka kanapkowa 50g, Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por, Polędwica sopocka Bieleś 15g, Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 30g, Mus z buraka z jabłkiem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por, |
| <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 1szt,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1625.70 kcal; Białko ogółem: 75.05 g; Tłuszcz: 51.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 221.40 g; suma cukrów prostych: 50.82 g; Błonnik pokarmowy: 22.45 g; Sól: 5.15 g

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Kuchnia ogólna  |   |  |
|--|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>piątek 2025-04-18</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)</b>  |   |  |
| Chleb 40g, chleb żytni 80g, Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por, Pasta z zielonego groszku bez soli 30g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g, pomidor 90g, Mix sałat 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Orzechy włoskie 30g, | Zupa fasolowa R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por, Dorsz gotowany 90g, SOS cytrynowy 100ml 1Por, Ziemniaki z ziołami 200g, Ogórki zielone sałatka 150g, Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml, | Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z jaj bez soli 50g, Serek wiejski OSM Radomsko 50g, Papryka świeża 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por, |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt,  |   | Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2324.86 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 337.86 g; suma cukrów prostych: 95.34 g; Błonnik pokarmowy: 37.30 g; Sól: 4.39 g

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>piątek 2025-04-18</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)</b>   |  |   |
| bułka kanapkowa 110g, Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por, Dżemik 25g 1Por, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g, Mix sałat 10g 1Por, pomidor b/s 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, | Bulion drobiowo-warzywny z jajkiem 250ml, Dorsz gotowany 90g, Ziemniaki z ziołami 200g, Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por, SOS cytrynowy 100ml 1Por, Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml, | bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Twarożek z truskawkami 50g, Serek wiejski OSM Radomsko 50g, brokuły gotowane z olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por, |
| II Śniadanie: Melon 100g,   |  | Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2131.19 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 295.83 g; suma cukrów prostych: 99.80 g; Błonnik pokarmowy: 20.99 g; Sól: 4.46 g

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>piątek 2025-04-18</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)</b>   |   |  |
| bułka kanapkowa 50g, Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por, Twaróg z jogurtem naturalnym 30g, Dżemik 25g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, pomidor b/s 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, | Bulion drobiowo-warzywny z jajkiem 250ml, Dorsz gotowany 50g, Ziemniaki z ziołami 50g, Marchewka zagęszczana R 50g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, SOS cytrynowy 100ml 0.5Por, | bułka kanapkowa 50g, Rama Omega-3 10g 1szt, Twarożek z truskawkami 30g, Serek wiejski OSM Radomsko 50g, 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]: 1122.48 kcal; Białko ogółem: 55.80 g; Tłuszcz: 40.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 136.91 g; suma cukrów prostych: 56.83 g; Błonnik pokarmowy: 12.47 g; Sól: 2.39 g

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Kuchnia ogólna  |  |   |
|--|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>sobota 2025-04-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)</b>   |  |   |
| Chleb 40g, chleb żytni 80g, Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g, Rukola 10g 1Por, Rzodkiew biała 50g, Pestki Dyni 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, | Zupa ryżowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por, Makaron pełnoziarnisty z warzywami 300g R 1Por, Sałatka z kapusty pekińskiej 150g, Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml, | Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por, pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, |
| II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,  |  | Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2005.74 kcal; Białko ogółem: 74.07 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 280.02 g; suma cukrów prostych: 43.09 g; Błonnik pokarmowy: 29.67 g; Sól: 7.26 g

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>sobota 2025-04-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)</b>   |  |   |
| bułka kanapkowa 110g, Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g, Jarzyny gotowane z olejem 90g, Mix sałat 10g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, Zupa mleczna z makaronem 250ml, Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President , maślanka, koperek świeży) 50g, | Zupa ryżowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por, Makaron z warzywami 300g R 1Por, Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt, | bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g, pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, |
| II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,  |  | Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2234.54 kcal; Białko ogółem: 86.11 g; Tłuszcz: 81.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 294.66 g; suma cukrów prostych: 59.29 g; Błonnik pokarmowy: 27.45 g; Sól: 6.16 g

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>sobota 2025-04-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)</b>  |   |  |
| bułka kanapkowa 50g, Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por, Szynka drobiowa gotowana Duda 15g, Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President , maślanka, koperek świeży) 30g, Jarzyny gotowane z olejem 50g, Mus jabłkowy 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, | Zupa jarzynowa R 125ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por, Pieczeń z warzywami R 50g, Ziemniaki z ziołami 50g, brokuły gotowane z olejem 50g, Sos koperkowy 100ml R 1Por, Kompot b/cukru 250ml 250ml, | bułka kanapkowa 50g, Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 30g, Twaróg z jogurtem naturalnym 30g, pomidor b/s plasterki 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, |
|  |   | Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1104.76 kcal; Białko ogółem: 48.36 g; Tłuszcz: 43.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 184.10 g; suma cukrów prostych: 36.12 g; Błonnik pokarmowy: 15.63 g; Sól: 2.18 g

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Kuchnia ogólna  |  |   |
|--|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>niedziela 2025-04-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)</b>   |  |   |
| Chleb 40g, chleb żytni 80g, Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por, Szynka szkolna Bieleś 30g, Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g, Papryka świeża 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Słonecznik, nasiona 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, | Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por, Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por, Ziemniaki z ziołami 200g, Sałatka z kapusty białej z groszkiem 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus | Chleb 40g, chleb żytni 80g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka beskidzka Bieleś 30g, Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g, rzodkiewka 50g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt, |
| <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100g 1szt,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1994.37 kcal; Białko ogółem: 96.77 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 269.76 g; suma cukrów prostych: 56.25 g; Błonnik pokarmowy: 32.08 g; Sól: 6.67 g

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>niedziela 2025-04-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)</b>   |   |  |
| bułka kanapkowa 110g, Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por, Szynka szkolna Bieleś 30g, Serek wiejski z koperkiem 50g, kalafior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Wafle ryżowe 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por, | Rosół z lanym ciastem R 1Por, Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por, Ziemniaki z ziołami 200g, szpinak gotowany 150g, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru | bułka kanapkowa 110g, Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka beskidzka Bieleś 30g, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g, Sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, |
| <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100g 1szt,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2078.05 kcal; Białko ogółem: 100.50 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 252.45 g; suma cukrów prostych: 59.54 g; Błonnik pokarmowy: 29.79 g; Sól: 5.77 g

|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>niedziela 2025-04-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)</b>   |   |   |
| bułka kanapkowa 50g, Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Szynka szkolna Bieleś 15g, Serek wiejski z koperkiem 50g, kalafior gotowany 50g, | Rosół z lanym ciastem R125ml 1Por, Mięso drob.mielone z sosem 50g, Ziemniaki z ziołami 50g, szpinak gotowany 50g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, | bułka kanapkowa 50g, Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por, Szynka beskidzka Bieleś 15g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 30g, Mus marchewkowy 50g, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, |
| <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100g 1szt,  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłko gruszka dynia 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1081.89 kcal; Białko ogółem: 57.44 g; Tłuszcz: 42.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 120.36 g; suma cukrów prostych: 37.62 g; Błonnik pokarmowy: 12.56 g; Sól: 2.97 g