

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-07-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Jajko 1szt. 1Por (JAJ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), ogórek zielony 90g , Rukola 10g 1Por, Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	ZUPA grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym 250g (GLU, 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 marchwi i jabłka R 150g (SEL, GOR), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt , Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g , Sałatka z kapusty pekińskiej 50g , Herbata bez cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2245.99 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 76.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 303.03 g; suma cukrów prostych: 63.43 g; Błonnik pokarmowy: 30.49 g; Sól: 5.91 g;

poniedziałek 2025-07-14 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szynka beszkidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Rukola 10g 1Por , Marchewka baby z olejem 90g , Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml (GLU, MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	ZUPA grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym 250g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron z sosem bolońskim 400g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z marchwi i jabłka R 150g (SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt ,	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g , Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g , Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR),
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2328.34 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 318.83 g; suma cukrów prostych: 78.20 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; Sól: 6.51 g;

poniedziałek 2025-07-14 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szynka beszkidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 30g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Marchewka baby z olejem 50g ,	ZUPA grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym 125g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron z sosem bolońskim 200g 1Por (GLU, JAJ, 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 , Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Mus z buraka 50g ,
II Śniadanie: Melon 50g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1147.50 kcal; Białko ogółem: 50.56 g; Tłuszcz: 41.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 144.38 g; suma cukrów prostych: 35.43 g; Błonnik pokarmowy: 14.78 g; Sól: 3.88 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

wtorek 2025-07-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, SOJ, 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 soczewicy bez soli 30g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), pomidor 90g, Kakao R b/cukru 250ml (<i>MLE</i>), Orzechy włoskie 30g (<i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Mix салат 10g 1Por,	Zupa kalafiorowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Roladka z kurczaka 90g nadziewana pieczarkami w sosie własnym 100 ml 1Por (<i>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Ziemniaki z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Surówka z kapusty białej 150g 150g (<i>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), 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, SOJ, 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>MLE</i>), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (<i>SEL</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2185.74 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 285.28 g; suma cukrów prostych: 63.60 g; Błonnik pokarmowy: 33.84 g; Sól: 5.24 g;

wtorek 2025-07-15 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>), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (<i>MLE</i>), pomidor b/s 90g, Mix салат 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml (<i>MLE</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Koktajl truskawkowy bez cukru 150g (<i>MLE</i>),	Zupa kalafiorowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabieleną 1Por (<i>GLU, MLE, SEL, GOR</i>), Roladka z kurczaka ze szpinakiem i twarogiem 90g w sosie własnym 100ml 1Por (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki z ziołami 200g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Buraczki na ciepło 150g R 150g (<i>GLU, SEL, GOR</i>), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (<i>MLE</i>), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml (<i>SEL</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>MLE</i>), 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]: 2021.98 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 256.97 g; suma cukrów prostych: 74.33 g; Błonnik pokarmowy: 27.92 g; Sól: 7.47 g;

wtorek 2025-07-15 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>), pomidor b/s plastry 50g, Kakao R b/cukru 250ml (<i>MLE</i>), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (<i>MLE</i>),	Zupa kalafiorowa 125ml na wywarze drobiowo-warzywnym 0.5Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Filet gotowany z kurczaka rozdrobniony 50g, Ziemniaki z ziołami 50g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Buraczki na ciepło 50g 50g (<i>GLU, SEL, GOR</i>), Sos koperkowy 100ml R 1Por (<i>GLU, MLE</i>), 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 15g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 30g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Musiak burak, dynia, jabłko 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1094.26 kcal; Białko ogółem: 53.05 g; Tłuszcz: 37.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 187.42 g; suma cukrów prostych: 46.79 g; Błonnik pokarmowy: 12.62 g; Sól: 2.47 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-07-16 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), Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), Kurczak gotowany Korona 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 koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Zraz drobiowy 90g duszony w sosie węgierskim 100g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kasza gryczana 200g 1Por (GLU, ORZ, SEL, LUB), Salátka z fasolki szparagowej 150 R 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyntka szkolna Bielez 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z burakiem i pietruszką 50g (MLE), rzodkiewka 90g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR),
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2310.17 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 72.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 320.91 g; suma cukrów prostych: 69.16 g; Błonnik pokarmowy: 32.17 g; Sól: 7.98 g;

środa 2025-07-16 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), Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), Kurczak gotowany Korona 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rukola 10g 1Por, Cukinia gotowana z olejem 90g (SEL), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por, budyń mleczny bez cukru 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),	Zupa koperkowa z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Pulpet gotowany drobiowy R 90g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Kasza jęczmienna 200g (GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, LUB), Zielona salata z sosem winegret 70g 1Por (SEL, GOR), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, sos brokułowy 100g (GLU, MLE, SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Rama Omega-3 10g 1szt, bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Szyntka szkolna Bielez 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z burakiem i pietruszką 50g (MLE), Salátka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 50g, Ryba z warzywami w galarecie 100g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR),
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2222.41 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 67.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 297.87 g; suma cukrów prostych: 78.64 g; Błonnik pokarmowy: 24.18 g; Sól: 5.37 g;

środa 2025-07-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), Kurczak gotowany Korona 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Galaretka owocowa 150g (GLU, GOR), Cukinia gotowana z olejem 50g (SEL),	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pulpet gotowany drobiowy R 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), 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 brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 30g (MLE), Ryba z warzywami w galarecie 50g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ), 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]: 1199.63 kcal; Białko ogółem: 57.19 g; Tłuszcz: 39.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 158.95 g; suma cukrów prostych: 50.59 g; Błonnik pokarmowy: 14.47 g; Sól: 2.48 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Mix sałat 10g , ogórek zielony 90g , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g 1szt (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR),	ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ryż na mleku 200g z musem jabłkowym 100g 1Por (GLU, MLE), bukiet jarzyn 150g , Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt , Kompot owocowy bez cukru 250ml (SEL),	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), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Sałatka jarzynowa 100g (SEL), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: arbuz 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2341.03 kcal; Białko ogółem: 81.20 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 351.41 g; suma cukrów prostych: 88.22 g; Błonnik pokarmowy: 36.77 g; Sól: 6.57 g;

czwartek 2025-07-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Mix sałat 10g , Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Dynia gotowana z olejem 90g , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por , Kisiel owocowy bez cukru 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),	ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ryż na mleku 200g z musem jabłkowym 100g 1Por (GLU, MLE), bukiet jarzyn 150g , Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt , 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), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Mus z buraka z jabłkiem 50g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: arbuz 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2097.77 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 61.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 309.67 g; suma cukrów prostych: 106.09 g; Błonnik pokarmowy: 29.70 g; Sól: 4.92 g;

czwartek 2025-07-17 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), Twarożek z truskawkami 30g (MLE), Dynia gotowana z olejem 50g , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por ,	ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 125ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ryż na mleku 100g z musem jabłkowym 50g 1Por (GLU, MLE), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt , KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml (SEL), bukiet jarzyn 50g ,	bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Polędwica sopocka Bieleśz 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 30g (MLE), Mus z buraka z jabłkiem 50g , Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR),
II Śniadanie: arbuz 50g ,		Posiłek nocny: Musiak burak, dynia, jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1241.00 kcal; Białko ogółem: 48.29 g; Tłuszcz: 41.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 169.45 g; suma cukrów prostych: 65.73 g; Błonnik pokarmowy: 13.66 g; Sól: 2.57 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-07-18 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 z zielonego groszku bez soli 30g (SEL, GOR), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor 90g , Mix салат 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Barszcz z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Dorsz gotowany bez soli 90g (MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Salatka z ogórków zielonych 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt , 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 jaj bez soli 50g (JAJ, MLE), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Papryka świeża 50g , Herbata bez cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2110.14 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 303.77 g; suma cukrów prostych: 94.56 g; Błonnik pokarmowy: 32.21 g; Sól: 6.40 g;

piątek 2025-07-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Dżemik 25g 1Por , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Mix салат 10g 1Por , pomidor b/s 90g , herbata bez cukru 250ml (SEL, GOR), Zupa mleczna z makaronem R 250ml (GLU, JAJ, MLE),	Barszcz z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), 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), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt , Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), brokuły gotowane z olejem 50g , Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR),
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2103.03 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 313.12 g; suma cukrów prostych: 103.46 g; Błonnik pokarmowy: 27.38 g; Sól: 4.22 g;

piątek 2025-07-18 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), Dżemik 25g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , pomidor b/s 50g ,	Barszcz z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 125ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Dorsz gotowany 70g (MLE), Ziemniaki z ziołami 50g , Jarzyny po grecku DR 50g (GLU, SEL), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg z koperkiem R 30g (MLE), 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]: 1047.14 kcal; Białko ogółem: 53.86 g; Tłuszcz: 34.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 134.38 g; suma cukrów prostych: 52.43 g; Błonnik pokarmowy: 13.10 g; Sól: 2.36 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-07-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szyńka drobiowa Bieleśz 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,	Zupa pieczarkowa bez soli 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Fasolka po bretońsku R 300g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, LUB), Bułka grahamka 1szt (GLU), Surówka z cukini 150g 1Por, Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 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), Ogórki zielone sałatka 50g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), 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]: 2192.12 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 75.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 289.55 g; suma cukrów prostych: 49.96 g; Błonnik pokarmowy: 38.72 g; Sól: 8.18 g;

sobota 2025-07-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szyńka drobiowa Bieleśz 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 sałat 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z makaronem 250ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	ZUPA grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym 250g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pulpet drobiowo-warzywny 100g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), szpinak gotowany 150g (GLU, SEL, GOR), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 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]: 2062.83 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 276.39 g; suma cukrów prostych: 57.77 g; Błonnik pokarmowy: 27.67 g; Sól: 4.58 g;

sobota 2025-07-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szyńka drobiowa Bieleśz 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 grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym 125g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pulpet drobiowo-warzywny 100g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), szpinak gotowany 150g (GLU, SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Ziemniaki z ziołami 50g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02),	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]: 1181.33 kcal; Białko ogółem: 58.31 g; Tłuszcz: 46.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 186.08 g; suma cukrów prostych: 34.27 g; Błonnik pokarmowy: 16.33 g; Sól: 2.28 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-07-20 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 ze szczypiorkiem 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),	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), Sałatka z kapusty czerwonej R 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), 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 z groszkiem zielonym b.soli 50g (MLE, SEL), 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]: 2114.82 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 285.76 g; suma cukrów prostych: 55.79 g; Błonnik pokarmowy: 31.79 g; Sól: 6.40 g;

niedziela 2025-07-20 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), Serek wiejski z koperkiem 50g (MLE), kalfior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Wafle ryżowe 30g (SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	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), Brokuły gotowane 150g, 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,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1965.54 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 55.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 246.76 g; suma cukrów prostych: 48.19 g; Błonnik pokarmowy: 27.43 g; Sól: 6.88 g;

niedziela 2025-07-20 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 z koperkiem 50g (MLE), kalfior gotowany z olejem 50g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Rosół z makaronem R 125ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Filet gotowany ROZDROBNIONY 50g, Ziemniaki z ziołami 50g, Brokuły gotowane 50g, 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,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Musiak burak, dynia, jabłko 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1123.52 kcal; Białko ogółem: 63.48 g; Tłuszcz: 41.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 125.97 g; suma cukrów prostych: 40.26 g; Błonnik pokarmowy: 12.63 g; Sól: 3.28 g;