

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-01-05		
Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (<i>MLE</i>), Pasta z fasoli R 30g , Twaróg półtłusty Miłko 50g (<i>MLE</i>), pomidor 90g , Roszponka 10g 1Por , Kawa z mlekiem b/c 250ml (<i>MLE</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Orzechy włoskie 30g (<i>ORZ</i>),	Barszcz z ziemniakami R 250ml (<i>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</i>), Miruna gotowana R 90g (<i>RYB, MLE</i>), Ziemniaki 200g R 200g , Sos koperkowy 100ml R 1Por (<i>GLU, MLE</i>), Surówka z kapusty kiszzonej R 150g , Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt , Kompot b/cukru 250ml 250ml ,	Chleb 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (<i>MLE, GOR</i>), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 50g , Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt (<i>GLU, SOJ</i>), Herbata b/c 250ml R 1Por ,
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2287.08 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 325.76 g; suma cukrów prostych: 95.07 g; Błonnik pokarmowy: 33.24 g; Sól: 6.21 g;

piątek 2024-01-05		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (<i>MLE</i>), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g , Twaróg półtłusty Miłko 50g (<i>MLE</i>), Roszponka 10g 1Por , pomidor b/s 90g , Kawa z mlekiem b/c 250ml (<i>MLE</i>), Pestki Dyni 30g ,	Barszcz z ziemniakami R 250ml (<i>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</i>), Miruna gotowana R 90g (<i>RYB, MLE</i>), Ziemniaki 200g R 200g , Jarzyny po grecku DR 150g (<i>GLU</i>), Sos koperkowy 100ml R 1Por (<i>GLU, MLE</i>), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt , Kompot b/cukru 250ml	bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (<i>MLE</i>), Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (<i>MLE, GOR</i>), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), Cukinia gotowana 50g , Herbata b/c 250ml R 1Por , Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</i>),
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2341.91 kcal; Białko ogółem: 112.89 g; Tłuszcz: 65.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 338.12 g; suma cukrów prostych: 96.57 g; Błonnik pokarmowy: 32.24 g; Sól: 5.59 g;

piątek 2024-01-05		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (<i>MLE</i>), Twaróg z jogurtem naturalnym 30g (<i>MLE</i>), Szynka dębowa drobiowa NikPol 15g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , pomidor b/s 90g ,	Barszcz z ziemniakami R 125ml (<i>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</i>), Miruna gotowana 70g (<i>RYB, MLE</i>), Ziemniaki 80g 80g , Jarzyny po grecku DR 80g (<i>GLU</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml ,	bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (<i>MLE</i>), Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 15g (<i>MLE, GOR</i>), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), Cukinia gotowana z olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 50g ,		Posiłek nocny: Banan 1 mała sztuka 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1066.95 kcal; Białko ogółem: 55.75 g; Tłuszcz: 35.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 138.09 g; suma cukrów prostych: 46.46 g; Błonnik pokarmowy: 15.28 g; Sól: 2.75 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-01-06		
Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szyunka gotowana Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Rukola 10g 1Por, Rzodkiew biała 50g, Pestki Dyni 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa krupnik R 250ml (GLU), Schab gotowany 90g w sosie 100ml R 1Por (GLU), Ziemniaki 200g R 200g, Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por (MLE), pomidor 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]: 2182.99 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 279.09 g; suma cukrów prostych: 64.45 g; Błonnik pokarmowy: 33.38 g Sól: 5.36 g;

sobota 2024-01-06		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szyunka gotowana Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony Hanusi, maślanka, koperek świeży) 50g (MLE), Jarzyny gotowane z olejem 90g, Roszponka 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa krupnik R 250ml (GLU), Schab gotowany 90g w sosie 100ml R 1Por (GLU), Ziemniaki 200g R 200g, Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z warzywami R 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), 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]: 2239.95 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 82.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 275.98 g; suma cukrów prostych: 69.52 g; Błonnik pokarmowy: 32.04 g; Sól: 3.75 g

sobota 2024-01-06		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szyunka gotowana Bieleśz 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony Hanusi, maślanka, koperek świeży) 50g (MLE), Jarzyny gotowane z olejem 80g, Mus jabłkowy 100g, Herbata b/c 250ml R 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa krupnik 125ml 0.5Por (GLU, SEL, GOR), Mięso drob.mielone z sosem 50g (GLU), Ziemniaki 80g R 80g, Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 80g mielone 0.5Por, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z warzywami R 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Twaróg z jogurtem naturalnym 30g (MLE), pomidor b/s plasterki 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1078.03 kcal; Białko ogółem: 50.29 g; Tłuszcz: 46.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 171.81 g; suma cukrów prostych: 32.19 g; Błonnik pokarmowy: 13.79 g; Sól: 2.59 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (<i>MLE</i>), Szyńka szkolna Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</i>), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 50g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Słonecznik, nasiona 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>),	Rosół z makaronem R 250ml (<i>GLU, JAJ</i>), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml R 1Por (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g R 200g, Surówka z kapusty czerwonej R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt,	Chleb 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Jajko 1szt.(3) 1Por (<i>JAJ</i>), Pasta twarogowa z rzodkiewką b.soli 50g (<i>MLE</i>), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt (<i>GLU, JAJ</i>),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2250.04 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 283.57 g; suma cukrów prostych: 56.14 g; Błonnik pokarmowy: 29.59 g; Sól: 6.08 g;

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka szkolna Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</i>), Pasta twarogowa z rybą gotowaną 30g (<i>MLE</i>), kalafior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Słonecznik, nasiona 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>),	Rosół z makaronem R 250ml (<i>GLU, JAJ</i>), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g R 200g, Buraczki z jabłkiem 150g 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka beskidzka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (<i>MLE</i>), Mus marchewkowy 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną DR 100g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</i>),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2163.30 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 70.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 1203.75 g; suma cukrów prostych: 54.88 g; Błonnik pokarmowy: 27.98 g; Sól: 4.90 g;

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (<i>MLE</i>), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Szyńka szkolna Bieleśz 15g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</i>), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), kalafior gotowany z olejem 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>),	Rosół z makaronem R 125ml (<i>GLU, JAJ</i>), Filet gotowany ROZDROBNIONY 50g, Ziemniaki 80g 80g, Buraczki z jabłkiem 150g 80g, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (<i>MLE</i>), Szyńka beskidzka Bieleśz 15g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 30g (<i>MLE</i>), Mus marchewkowy 50g,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Mus cukinia, kiwi, szpinak, jabłko Dawtona 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1115.88 kcal; Białko ogółem: 52.84 g; Tłuszcz: 42.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 136.11 g; suma cukrów prostych: 43.56 g; Błonnik pokarmowy: 14.92 g; Sól: 2.55 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (<i>MLE</i>), Szyunka tostowa z kurczątką Drobimex 30g (<i>MLE, GOR</i>), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (<i>MLE</i>), ogórek zielony 90g, Roszponka 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>),	Kompot b/cukru 250ml 250ml, Zupa koperkowa z ziemniakami R 250ml (<i>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</i>), Fasolka po bretońsku 300g R 300g (<i>GLU, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Surówka z selera i jabłka R 150g, Bułka grahamka 1szt(1) 1Por (<i>GLU</i>), Mus jabłko, truskawka 120g	Chleb 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Milko 50g (<i>MLE</i>), Szyunka dębowa drobiowa NikPol 30g, Rzodkiew biała 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2171.84 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 307.05 g; suma cukrów prostych: 63.87 g; Błonnik pokarmowy: 42.44 g; Sól: 5.87 g;

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (<i>MLE</i>), Szyunka tostowa z kurczątką Drobimex 30g (<i>MLE, GOR</i>), Twaróg z koperkiem R 50g (<i>MLE</i>), mus z dyni 100g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Słonecznik, nasiona 30g,	Zupa koperkowa z ziemniakami R 250ml (<i>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</i>), Kurczak w sosie śmietanowo-pietruszkowym 200g 1Por (<i>GLU, MLE, SEL, GOR</i>), ryż na sypko 200g 1Por, Surówka z marchwi R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Milko 50g (<i>MLE</i>), Szyunka dębowa drobiowa NikPol 30g, sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2327.96 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 83.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 300.09 g; suma cukrów prostych: 65.07 g; Błonnik pokarmowy: 31.02 g; Sól: 5.30 g;

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (<i>MLE</i>), Szyunka beskidzka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Twaróg z koperkiem R 30g (<i>MLE</i>), mus z dyni 80g,	Zupa koperkowa z ziemniakami 125ml 125ml (<i>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</i>), ziemniaki 80g, Kurczak w sosie pietruszkowym 100ml 1Por (<i>GLU, MLE</i>), Bukiet jarzyn z olejem 80g, Kompot	bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Milko 30g (<i>MLE</i>), Szyunka dębowa drobiowa NikPol 15g, Mus z buraka 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1120.04 kcal; Białko ogółem: 54.29 g; Tłuszcz: 36.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; suma cukrów prostych: 39.73 g; Błonnik pokarmowy: 20.34 g; mg; Sól: 3.30 g;