

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-16		
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>), Polędwica sopocka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta z zielonego groszku R 30g, pomidor 90g, Kakao R b/cukru 250ml (<i>MLE</i>), Orzechy włoskie 30g (<i>ORZ</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (<i>GLU, JAJ</i>), Filet z indyka 90g 1Por, Ziemniaki 200g R 200g, Buraczki na ciepło 150g R 150g (<i>GLU</i>), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml, sos brokułowy 100g (<i>GLU, MLE</i>),	chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka gotowana Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (<i>MLE</i>), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Chleb 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>),
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt, Roszponka 10g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2324.59 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 317.18 g; suma cukrów prostych: 75.63 g; Błonnik pokarmowy: 34.30 g; Sól: 5.56 g

wtorek 2024-01-16		
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>), Polędwica sopocka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 30g, pomidor b/s 90g, Roszponka 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml (<i>MLE</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Kisiel owocowy b/cukru 150g,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (<i>GLU, JAJ</i>), Filet z indyka 90g 1Por, Ziemniaki 200g R 200g, Buraczki na ciepło 150g R 150g (<i>GLU</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml, sos brokułowy 100g (<i>GLU, MLE</i>), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka gotowana Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (<i>MLE</i>), brokuły gotowane z dod. oleju 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2266.95 kcal; Białko ogółem: 113.09 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 311.11 g; suma cukrów prostych: 95.77 g; Błonnik pokarmowy: 27.63 g; Sól: 4.61 g

wtorek 2024-01-16		
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>), Polędwica sopocka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), pomidor b/s plastry 90g, Kakao R b/cukru 250ml (<i>MLE</i>),	Zupa pomidorowa z makaronem 125ml R 125ml (<i>GLU, JAJ</i>), Filet z indyka 50g 1Por, Ziemniaki 70g 70g, Buraczki na ciepło 150g R 50g (<i>GLU</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml, sos brokułowy 50g (<i>GLU, MLE</i>),	bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka gotowana Bieleśz 15g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 30g (<i>MLE</i>), brokuły gotowane z dod. oleju 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Mus cukinia, kiwi, szpinak, jabłko Dawtona 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1194.50 kcal; Białko ogółem: 57.58 g; Tłuszcz: 38.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 247.01 g; suma cukrów prostych: 53.92 g; Błonnik pokarmowy: 12.41 g; Sól: 2.57 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-17		
Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Serek wiejski z pomidorem 50g (MLE), Szynka beszkidzka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Papryka świeża 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Rosół z zacierką R 250ml (GLU, JAJ), Budyń mięsny gotowany 100g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g R 200g, Sałatka z kapusty białej 150g 150g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos pieczarkowy 100ml 120ml (GLU, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłko, truskawka 120g	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Śledzik na raz Lisner 100g 1szt,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2234.92 kcal; Białko ogółem: 82.29 g; Tłuszcz: 76.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 308.31 g; suma cukrów prostych: 60.80 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; Sól: 8.13 g

środa 2024-01-17		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Serek wiejski z pomidorem bez skóry 50g (MLE), Szynka beszkidzka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Rukola 10g 1Por, Bukiet jarzyn z olejem 90g, Herbata 250g 1Por,	Rosół z zacierką R 250ml (GLU, JAJ), Budyń mięsny gotowany 100g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g R 200g, Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), kalafior gotowany z olejem 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02), bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), pomidor b/s 50g, Sałatka z rybą gotowaną 100g 100g, Herbata b/c 250ml R 1Por, Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2193.86 kcal; Białko ogółem: 88.93 g; Tłuszcz: 76.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 294.48 g; suma cukrów prostych: 65.09 g; Błonnik pokarmowy: 28.38 g; Sól: 4.85 g

środa 2024-01-17		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek wiejski z pomidorem bez skóry 50g (MLE), Szynka beszkidzka Bieleśz 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02),	Rosół z zacierką R 125ml (GLU, JAJ), Budyń mięsny 50g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos pomidorowy R 50ml (GLU, MLE), Ziemniaki 80g 80g, kalafior gotowany z olejem 80g, Kompot b/cukru 250ml	bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 30g (MLE), Pasta z ryby gotowanej 30g (JAJ), pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Bukiet jarzyn z olejem 50g, Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1186.87 kcal; Białko ogółem: 46.95 g; Tłuszcz: 41.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.89 g; Węglowodany ogółem: 161.94 g; suma cukrów prostych: 44.59 g; Błonnik pokarmowy: 16.11 g; Sól: 3.01 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-01-18		
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), Polędwica wiśniowa Bielez 30g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por (MLE), Roszponka 10g , ogórek zielony 90g , Kawa z mlekiem b/c 250ml (MLE), Słonecznik, nasiona 30g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa fasolowa R 1Por (GLU, SEL, GOR, SEZ, S02), Kotlet z selera R 90g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g R 200g , Marchewka zagęszczana R 150g (GLU), Kompot b/cukru 250ml 250ml , Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ,	chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta z jaj b/majonezu 30g (JAJ), Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 50g (MLE), Rzodkiew biała 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2188.59 kcal; Białko ogółem: 78.59 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 319.27 g; suma cukrów prostych: 66.58 g; Błonnik pokarmowy: 44.98 g; Sól: 5.80 g

czwartek 2024-01-18		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Polędwica wiśniowa Bielez 30g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), mus z dyni 100g , Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (MLE), Roszponka 10g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Kawa z mlekiem b/c 150ml (MLE), Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną DR 100g (GLU, JAJ, SEL, GOR, S02),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml R 1Por (GLU), Makaron z warzywami 300g R 1Por (GLU, JAJ), Maślanka 150ml (MLE), Cukinia gotowana 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml , Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ,	bułka kanapkowa 90g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta z białka jaja i wędliny 30g 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Galaretka drobiowa b.soli 50g (SOJ, GOR, SEZ, S02), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2245.17 kcal; Białko ogółem: 85.87 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 312.23 g; suma cukrów prostych: 68.91 g; Błonnik pokarmowy: 27.28 g; Sól: 4.29 g

czwartek 2024-01-18		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Polędwica wiśniowa Bielez 30g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), mus z dyni 50g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 125ml 0.5Por (GLU), Makaron z warzywami 150g 0.5Por (GLU, JAJ), Maślanka 100ml (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml ,	bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 30g (MLE), Galaretka drobiowa b.soli 30g (SOJ, GOR, SEZ, S02), bukiet jarzyn z olejem 50g , Herbata b/c 250ml R 1Por ,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1115.22 kcal; Białko ogółem: 42.33 g; Tłuszcz: 39.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.03 g; Węglowodany ogółem: 152.14 g; suma cukrów prostych: 38.02 g; Błonnik pokarmowy: 16.25 g; Sól: 2.10 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-01-19		
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 Włoszczowa 50g (<i>MLE</i>), pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, 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 kiszanej 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]: 2222.91 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 319.53 g; suma cukrów prostych: 88.94 g; Błonnik pokarmowy: 33.24 g; Sól: 6.06 g

piątek 2024-01-19		
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 Włoszczowa 50g (<i>MLE</i>), Roszponka 10g 1Por, pomidor b/s 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, budyń mleczny b/c 150g (<i>MLE</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, 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 z olejem 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]: 2377.04 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 336.40 g; suma cukrów prostych: 103.87 g; Błonnik pokarmowy: 30.67 g; Sól: 5.38 g

piątek 2024-01-19		
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 2024-01-20		
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 gotowana Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (<i>MLE</i>), Rukola 10g 1Por, Rzodkiew biała 50g, Pestki Dyni 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa krupnik R 250ml (<i>GLU</i>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim 400g 1Por (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 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, Pieczeń z pieczarkami R 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2347.71 kcal; Białko ogółem: 93.15 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 310.49 g; suma cukrów prostych: 67.51 g; Błonnik pokarmowy: 32.57 g; Sól: 5.67 g

sobota 2024-01-20		
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 gotowana Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (<i>MLE</i>), Jarzyny gotowane z olejem 90g, Roszponka 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Galaretka mleczna 150ml, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa krupnik R 250ml (<i>GLU</i>), Makaron z sosem bolońskim 400g 1Por (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z warzywami R 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (<i>MLE</i>), pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2298.16 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 78.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 306.65 g; suma cukrów prostych: 73.73 g; Błonnik pokarmowy: 30.24 g; Sól: 4.13 g

sobota 2024-01-20		
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 gotowana Bieleśz 15g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (<i>MLE</i>), Jarzyny gotowane z olejem 80g, Mus jabłkowy 100g, Herbata b/c 250ml R 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>),	Zupa krupnik 125ml 0.5Por (<i>GLU, SEL, GOR</i>), Mięso drob.mielone z sosem 50g (<i>GLU</i>), Ziemniaki 80g R 80g, Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 80g mielone 0.5Por, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z warzywami R 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Twaróg z jogurtem naturalnym 30g (<i>MLE</i>), 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 2024-01-21		
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>), Szynka 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 2024-01-21		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka 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, Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (<i>GLU, MLE</i>), 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, Szynka 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]: 2229.07 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 1236.29 g; suma cukrów prostych: 64.82 g; Błonnik pokarmowy: 27.11 g; Sól: 5.14 g

niedziela 2024-01-21		
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, Szynka 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>), Szynka 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: 136.48 g; suma cukrów prostych: 43.56 g; Błonnik pokarmowy: 14.92 g; Sól: 2.55 g