

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-06-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), ogórek zielony 90g, Twarożek z chrzanem 50g (MLE, S02), Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ),	Zupa jarzynowa R 250ml 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ryż brązowy 200g 1Por (GLU), Sałatka z fasolki szparafowej 150 R 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2259.49 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 77.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 303.34 g; suma cukrów prostych: 58.76 g; Błonnik pokarmowy: 35.57 g; Sól: 5.85 g

poniedziałek 2024-06-03 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), mus z dyni 100g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml (GLU, MLE),	Zupa jarzynowa R 250ml 1Por (GLU, 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), Cukinia gotowana z olejem 150g (SEL), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, kalfior gotowany z olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2320.86 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; suma cukrów prostych: 72.90 g; Błonnik pokarmowy: 27.60 g; Sól: 4.42 g

poniedziałek 2024-06-03 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Twaróg z jogurtem naturalnym 30g (MLE), mus z dyni 50g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa jarzynowa R 125ml 1Por (GLU, SEL), Kurczak w sosie pietruszkowym 100 0.5Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kasza jęczmienna 50g (GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB), Cukinia gotowana z olejem 50g (SEL), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 15g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, kalfior gotowany z olejem 50g,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1119.79 kcal; Białko ogółem: 53.97 g; Tłuszcz: 45.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.59 g; Węglowodany ogółem: 131.95 g; suma cukrów prostych: 39.62 g; Błonnik pokarmowy: 16.52 g; Sól: 2.45 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-06-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Połędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z zielonego groszku R 30g (SEL, GOR), pomidor 90g, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), sos brokułowy 100g (GLU, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki na ciepło 150g R 150g (GLU, SEL, GOR), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (SKR, RYB, MLE), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),
II Śniadanie: Banan 100g 1Por, Roszponka 10g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2329.76 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 72.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 318.25 g; suma cukrów prostych: 90.23 g; Błonnik pokarmowy: 31.55 g; Sól: 5.58 g

wtorek 2024-06-04 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Połędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), pomidor b/s 90g, Roszponka 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Galaretka mleczna 150ml (GLU, MLE, GOR),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki na ciepło 150g R 150g (GLU, SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), sos brokułowy 100g (GLU, MLE, SEL, GOR), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (SKR, RYB, MLE), brokuły gotowane z dod. oleju 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2230.42 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 304.92 g; suma cukrów prostych: 93.61 g; Błonnik pokarmowy: 25.04 g; Sól: 4.84 g

wtorek 2024-06-04 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Połędwica sopocka Bieleśz 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), pomidor b/s plastry 90g, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE),	Zupa pomidorowa z makaronem 125ml R 125ml (GLU, JAJ, SEL), Mięso drob. mielone 50g z sosem 0.25Por (GLU, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200g z ziołami 70g, Buraczki na ciepło 150g R 50g (GLU, SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), sos brokułowy 50g (GLU, MLE, SEL, GOR),	bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 15g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 30g (SKR, RYB, MLE), 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]: 1218.67 kcal; Białko ogółem: 52.94 g; Tłuszcz: 41.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 252.03 g; suma cukrów prostych: 57.04 g; Błonnik pokarmowy: 13.23 g; Sól: 2.55 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-06-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Szynka beskidzka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Papryka świeża 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Zrazy 90g duszone w sosie węgierskim 100g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuly mrożone) 50g (MLE), pomidor 50g, 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]: 2233.49 kcal; Białko ogółem: 79.03 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 307.41 g; suma cukrów prostych: 62.80 g; Błonnik pokarmowy: 30.05 g; Sól: 7.81 g

środa 2024-06-05 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Szynka beskidzka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Rukola 10g 1Por, Mus marchewkowy 100g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa szpinakowa z ryżem R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Budyń mięsny gotowany 100g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), kalafior gotowany 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, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Szynka szkolna 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 50g, Sałatka z rybą gotowaną 100g 100g (GLU, SKR, RYB), 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]: 2186.80 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 305.33 g; suma cukrów prostych: 66.08 g; Błonnik pokarmowy: 30.18 g; Sól: 5.60 g

środa 2024-06-05 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, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Szynka beskidzka Bieleśz 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02),	Zupa szpinakowa z ryżem R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Budyń mięsny 50g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Sos pomidorowy R 50ml (GLU, MLE), Ziemniaki 200g z ziołami 80g, kalafior gotowany z olejem 80g, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuly mrożone) 30g (MLE), Pasta z ryby gotowanej 30g (GLU, SKR, JAJ, RYB, SEL), pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mus marchewkowy 50g, Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1153.19 kcal; Białko ogółem: 43.68 g; Tłuszcz: 37.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.35 g; Węglowodany ogółem: 165.34 g; suma cukrów prostych: 46.94 g; Błonnik pokarmowy: 17.27 g; Sól: 3.13 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-06-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (<i>MLE</i>), Połudwica wiśniowa Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Roszponka 10g, ogórek zielony 90g, Kawa z mlekiem b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Słonecznik, nasiona 30g (<i>OZI, ORZ, SEZ</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>),	Zupa koperkowa z lanym ciastem R 1Por (<i>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</i>), Kasza gryczana z fasolą i warzywami R 1Por (<i>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, LUB</i>), Sos pieczarkowy 100ml 100ml (<i>GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Sałatka z warzyw mieszanych R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (<i>MLE</i>),	chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Chleb 40g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica sopočka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 50g (<i>MLE, SEL</i>), Rzodkiew biała 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2389.58 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 85.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 317.93 g; suma cukrów prostych: 60.57 g; Błonnik pokarmowy: 40.96 g; Sól: 5.12 g

czwartek 2024-06-06 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (<i>MLE</i>), Połudwica wiśniowa Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Cukinia gotowana z olejem 90g (<i>SEL</i>), Roszponka 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Kawa z mlekiem b/c 150ml (<i>GLU, MLE</i>), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>),	Zupa koperkowa z lanym ciastem R 1Por (<i>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</i>), Kopytka ze szpinakiem i twarogiem R 1Por (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (<i>MLE</i>),	bułka kanapkowa 90g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica sopočka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Twaróg z koperkiem R 50g (<i>MLE</i>), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2289.19 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 315.75 g; suma cukrów prostych: 57.62 g; Błonnik pokarmowy: 23.99 g; Sól: 4.62 g

czwartek 2024-06-06 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica wiśniowa Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Cukinia gotowana z olejem 50g (<i>SEL</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 30g,	Zupa koperkowa z lanym ciastem R 125ml 1Por (<i>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</i>), Kopytka ze szpinakiem i twarogiem R 0.25Por (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml (<i>SEL</i>),	bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica sopočka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Twaróg z koperkiem R 50g (<i>MLE</i>), kalafior gotowany z olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por (<i>SEL, GOR</i>),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Mus cukinia, kiwi, szpinak, jabłko Dawtona 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1067.42 kcal; Białko ogółem: 50.87 g; Tłuszcz: 42.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.65 g; Węglowodany ogółem: 123.31 g; suma cukrów prostych: 32.47 g; Błonnik pokarmowy: 11.27 g; Sól: 2.85 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-06-07 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Pasta z fasoli R 30g (GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB), Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), pomidor 90g, Roszponka 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), Miruna gotowana R 90g (SKR, RYB, MLE), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Surówka z kapusty kiszzonej R 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Papryka świeża 50g, Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt (GLU, SOJ), Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR),
II Śniadanie: arbuz 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2266.88 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 322.35 g; suma cukrów prostych: 84.81 g; Błonnik pokarmowy: 31.81 g; Sól: 6.14 g

piątek 2024-06-07 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Roszponka 10g 1Por, pomidor b/s 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Galaretki owocowa 150g (GLU, GOR),	Zupa kalafiorowa R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Miruna gotowana R 90g (SKR, RYB, MLE), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Jarzyny po grecku DR 150g (GLU, SEL), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Cukinia gotowana z olejem 50g (SEL), Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02),
II Śniadanie: arbuz 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2263.26 kcal; Białko ogółem: 104.50 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 330.00 g; suma cukrów prostych: 83.84 g; Błonnik pokarmowy: 26.64 g; Sól: 5.02 g;

piątek 2024-06-07 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Twaróg z jogurtem naturalnym 30g (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 15g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, pomidor b/s 90g,	Zupa kalafiorowa R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Miruna gotowana 70g (SKR, RYB, MLE), Ziemniaki 200g z ziołami 80g, Jarzyny po grecku DR 80g (GLU, SEL), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Cukinia gotowana z olejem 50g (SEL), Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: arbuz 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 mała sztuka 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1231.57 kcal; Białko ogółem: 62.19 g; Tłuszcz: 41.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.75 g; Węglowodany ogółem: 160.17 g; suma cukrów prostych: 49.83 g; Błonnik pokarmowy: 15.42 g; Sól: 2.74 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-06-08 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Rukola 10g 1Por, Rzodkiew biała 50g, Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa krupnik R 250ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim 400g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g (GLU, JAJ, OZI, 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: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2345.57 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 82.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 311.32 g; suma cukrów prostych: 67.95 g; Błonnik pokarmowy: 32.68 g; Sól: 5.62 g;

sobota 2024-06-08 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szyńka 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), Roszponka 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (GLU, MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa krupnik R 250ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Makaron z sosem bolońskim 400g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z warzywami R 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ), 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]: 2501.55 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 82.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 341.98 g; suma cukrów prostych: 83.36 g; Błonnik pokarmowy: 31.29 g; Sól: 4.29 g;

sobota 2024-06-08 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szyńka drobiowa gotowana Duda 15g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (MLE), Jarzyny gotowane z olejem 80g (SEL), Mus jabłkowy 100g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa krupnik 125ml 0.5Por (GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB), Mięso drob.mielone z sosem 50g (GLU), Ziemniaki 200g z ziołami 80g, Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 80g mielone 0.5Por, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z warzywami R 30g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ), 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]: 1156.07 kcal; Białko ogółem: 51.67 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 188.21 g; suma cukrów prostych: 43.33 g; Błonnik pokarmowy: 17.05 g; Sól: 2.58 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-06-09 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szyunka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Papryka świeża 90g, 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 200g 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, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g (MLE), rzodkiewka 50g 1Por, Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt (GLU, SOJ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2206.92 kcal; Białko ogółem: 96.21 g; Tłuszcz: 74.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 289.69 g; suma cukrów prostych: 59.59 g; Błonnik pokarmowy: 31.94 g; Sól: 5.91 g

niedziela 2024-06-09 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z rybą gotowaną 30g (SKR, RYB, MLE), kalfior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Płatki owsiane na mleku z jabłkiem 150g 1Por (GLU, MLE), 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 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki z jabłkiem 150g 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka beskidzka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (MLE), Mus marchewkowy 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka ryżowa z brokulem i wędliną DR 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2358.18 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 1262.05 g; suma cukrów prostych: 77.67 g; Błonnik pokarmowy: 35.02 g; Sól: 5.20 g

niedziela 2024-06-09 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Szyunka szkolna Bieleśz 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), kalfior gotowany z olejem 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Rosół z makaronem R 125ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Filet gotowany ROZDROBNIONY 50g, Ziemniaki 200g z ziołami 80g, Buraczki z jabłkiem 150g 80g, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka beskidzka Bieleśz 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 30g (MLE), Mus marchewkowy 50g,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Mus cukinia, kiwi, szpinak, jabłko Dawtona 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1119.61 kcal; Białko ogółem: 53.64 g; Tłuszcz: 39.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.98 g; Węglowodany ogółem: 142.48 g; suma cukrów prostych: 47.48 g; Błonnik pokarmowy: 16.53 g; Sól: 2.61 g