

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-12-30		
Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci		
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 ziemniaczana R 1Por (<i>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</i>), Pulpet gotowany R 90g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Ryż 200g na sypko C 1Por, Sos pomidorowy R 100ml (<i>GLU, MLE</i>), Surówka z kap.pekińskiej 150g(3,9,10) 1Por, 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]: 2241.16 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 304.97 g; suma cukrów prostych: 60.53 g; Błonnik pokarmowy: 29.32 g Sól: 5.41 g;

sobota 2023-12-30		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci		
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>), Twarożek z ziołami 50g (<i>MLE</i>), Jarzyny gotowane z olejem 90g, Roszponka 10g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Pestki Dyni 30g,	Zupa ziemniaczana R 1Por (<i>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</i>), Pulpet gotowany R 90g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Ryż 200g na sypko 1Por, Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por, Sos pomidorowy R 100ml (<i>GLU, MLE</i>), 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]: 2245.67 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 79.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 290.97 g; suma cukrów prostych: 63.12 g; Błonnik pokarmowy: 26.98 g Sól: 3.71

sobota 2023-12-30		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci		
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>), Twarożek z ziołami 50g 30g (<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 ziemniaczana R 200ml 0.56Por (<i>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</i>), Pulpet gotowany 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Ziemniaki 80g R 80g, Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 80g 0.5Por, Sos pomidorowy R 50ml (<i>GLU, MLE</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>), 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]: 1145.63 kcal; Białko ogółem: 49.99 g; Tłuszcz: 47.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 185.99 g; suma cukrów prostych: 34.82 g; Błonnik pokarmowy: 15.06 g Sól: 2.61 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-31		
Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci		
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 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 lanym ciastem R 1Por (<i>GLU, JAJ</i>), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g R 200g, Salatką z kapusty czerwonej R 150g (<i>SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 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]: 2192.29 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 80.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 267.04 g; suma cukrów prostych: 58.22 g; Błonnik pokarmowy: 32.51 g; Sól: 6.63 g;

niedziela 2023-12-31		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci		
bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (<i>MLE</i>), Szyunka szkolna Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</i>), Pasta twarogowa z rybą gotowaną 30g (<i>MLE</i>), kafałior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata 250g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g,	Rosół z lanym ciastem R 1Por (<i>GLU, JAJ</i>), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g R 200g, szpinak gotowany 150g (<i>GLU</i>), Kompot 250ml,	bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (<i>MLE</i>), Szyunka beskidzka 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, Salatką ryżowa z brokulem 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]: 2160.51 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 76.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 1193.19 g; suma cukrów prostych: 56.86 g; Błonnik pokarmowy: 29.35 g; Sól: 4.99 g

niedziela 2023-12-31		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci		
bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (<i>MLE</i>), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Szyunka szkolna Bieleśz 15g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</i>), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), kafałior gotowany z olejem 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>),	Rosół z lanym ciastem R 200ml 1Por (<i>GLU, JAJ</i>), Mięso drob.mielone z sosem 50g (<i>GLU</i>), Ziemniaki 80g 80g, szpinak gotowany 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>), Szyunka beskidzka 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]: 1168.28 kcal; Białko ogółem: 56.31 g; Tłuszcz: 48.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 131.78 g; suma cukrów prostych: 35.87 g; Błonnik pokarmowy: 14.61 g; Sól: 2.92 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szyunka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (MLE, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), ogórek zielony 90g, Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony Hanusi, brokuły mrożone, czosnek suszony) 50g (MLE), Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ), Filet z indyka 90g 1Por, Ziemniaki 200g R 200g, Buraczki na ciepło 150g R 150g (GLU), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt, sos brokułowy 100g (GLU, MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml,	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Twaróg półtłusty Miilko 50g (MLE), Szyunka dębowa drobiowa NikPol 30g, Rzodkiew biała 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2169.87 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 309.22 g; suma cukrów prostych: 68.01 g; Błonnik pokarmowy: 31.18 g; Sól: 5.26 g

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szyunka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (MLE, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), mus z dyni 100g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g, Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony Hanusi, brokuły mrożone, czosnek suszony) 50g (MLE),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml (GLU, JAJ), Filet z indyka 90g 1Por, Ziemniaki 200g R 200g, Buraczki na ciepło 150g R 150g (GLU), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Twaróg półtłusty Miilko 50g (MLE), Szyunka dębowa drobiowa NikPol 30g, sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por, Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2210.97 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 294.93 g; suma cukrów prostych: 71.03 g; Błonnik pokarmowy: 28.56 g; Sól: 4.29 g

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci		
bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szyunka tostowa z kurcząt Drobimex 30g (MLE, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), mus z dyni 80g,	Zupa pomidorowa z makaronem 125ml 120ml (GLU, JAJ), Filet z indyka 50g 1Por, Ziemniaki 80 80g, Buraczki na ciepło 80g 80g (GLU), Kompot b/cukru 250ml 250ml,	bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Twaróg półtłusty Miilko 30g (MLE), Szyunka dębowa drobiowa NikPol 15g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Jarzyny gotowane z olejem 50g,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1168.85 kcal; Białko ogółem: 55.76 g; Tłuszcz: 41.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 150.29 g; suma cukrów prostych: 45.19 g; Błonnik pokarmowy: 17.87 g; Sól: 2.56 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-02		
Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci		
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 sopočka 30g (<i>SOJ</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 jarzynowa R 250ml 1Por (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g 1Por, Sałata lodowa z jogurtem 70g 70g (<i>MLE</i>), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt, Gulasz drobiowy 200g 1Por (<i>GLU</i>),	chleb żytni 80g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka gotowana Bielesz 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]: 2155.54 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 291.19 g; suma cukrów prostych: 59.47 g; Błonnik pokarmowy: 33.13 g; Sól: 5.33 g;

wtorek 2024-01-02		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci		
bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (<i>MLE</i>), Polędwica sopočka 30g (<i>SOJ</i>), pomidor b/s plastry 90g, Kakao R b/cukru 250ml (<i>MLE</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>),	Zupa jarzynowa R 250ml 0.5Por (<i>GLU</i>), Gulasz drobiowy 100g 1Por (<i>GLU</i>), Kasza jęczmienna 80g (<i>GLU</i>), Jarzyny zagęszczane z dodatkiem oleju 80g (<i>GLU, SEL, GOR</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 gotowana Bielesz 15g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Pasta twarogowa z rybą gotowaną 30g (<i>MLE</i>), brokuły gotowane 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por, Roszponka 10g 1Por,		Posiłek nocny: Mus cukinia, kiwi, szpinak, jabłko Dawtona 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1257.94 kcal; Białko ogółem: 59.71 g; Tłuszcz: 42.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 254.19 g; suma cukrów prostych: 55.01 g; Błonnik pokarmowy: 15.09 g mg; Sól: 3.76 g;