

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-09 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Jajko 1szt. 1Por (JAJ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), ogórek zielony 90g , Mix sałat 10g 1Por , Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, 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), Kalafior z bułką tartą 150g 1Por (GLU, MLE), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt ,	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g , Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2118.53 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 64.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 295.86 g; suma cukrów prostych: 49.55 g; Błonnik pokarmowy: 29.71 g; Sól: 5.70 g

poniedziałek 2025-06-09 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szyńka beszkidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Marchewka baby z olejem 90g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml (GLU, MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, 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), kalafior gotowany 150g , Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt , Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyńka 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/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2130.09 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 308.83 g; suma cukrów prostych: 63.49 g; Błonnik pokarmowy: 22.45 g; Sól: 6.11 g

poniedziałek 2025-06-09 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szyńka beszkidzka Bieleś 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 30g (MLE), Marchewka baby z olejem 50g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 125ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), ryż na sypko 50g 1Por (GLU), kalafior gotowany 50g , Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyńka dębowa drobiowa NikPol 15g , Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Mus z buraka z jabłkiem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Melon 50g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1086.11 kcal; Białko ogółem: 56.74 g; Tłuszcz: 38.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 129.60 g; suma cukrów prostych: 34.01 g; Błonnik pokarmowy: 12.69 g; Sól: 3.16 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-06-10 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Połędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z soczewicy bez soli 30g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), pomidor 90g , Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Mix салат 10g 1Por , Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, SEL), Kurczak duszony 140g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Salátka z kapusty pekińskiej 150g , 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 , Szynka drobiowa Bieleśz 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (MLE), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2100.09 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 259.79 g; suma cukrów prostych: 55.72 g; Błonnik pokarmowy: 29.61 g; Sól: 5.97 g;

wtorek 2025-06-10 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Połędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor b/s 90g , Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Mix салат 10g 1Por , Koktajl truskawkowy bez cukru 150g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, SEL), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Salátka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka drobiowa Bieleśz 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (MLE), 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]: 20038.49kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz:64.5 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 260.24 g; suma cukrów prostych: 69.78 g; Błonnik pokarmowy: 28.44 g; Sól: 5.43 g

wtorek 2025-06-10 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Połędwica sopocka Bieleśz 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor b/s plastry 50g , Mix салат 10g 1Por , Kakao R b/cukru 250ml (MLE),	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 125ml (GLU, SEL), Mięso drob.mielone z sosem 50g (GLU), Ziemniaki z ziołami 50g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bukiet jarzyn z olejem 50g , Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka drobiowa Bieleśz 15g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 30g (MLE), Dynia gotowana z olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Mus jabłkowy 50g ,		Posiłek nocny: Musiak burak, dynia, jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1100.36 kcal; Białko ogółem: 58.78 g; Tłuszcz: 40.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 176.13 g; suma cukrów prostych: 41.48 g; Błonnik pokarmowy: 13.21 g; Sól: 2.57 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-06-11 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), Filet Zapiekaný Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidory koktajlowe 50g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 100g 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Zielona sałata z sosem winogret 70g 1Por (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, Szyńka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z burakiem i pietruszką 50g (MLE), Rzodkiew biała 90g, 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]: 2211.84 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 76.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 296.38 g; suma cukrów prostych: 69.29 g; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; Sól: 7.45 g;

środa 2025-06-11 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), Filet Zapiekaný Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rukola 10g 1Por, Cukinia gotowana z olejem 90g (SEL), Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), budyń mleczny bez cukru 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Budyń półmiesny drobiowy gotowany 100g R 1Por (GLU, JAJ, SEL, GOR), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Marchewka baby 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt,	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z burakiem i pietruszką 50g (MLE), Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Ryba z warzywami w galarecie 100g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ),
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2066.24 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 56.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 296.19 g; suma cukrów prostych: 88.52 g; Błonnik pokarmowy: 26.25 g; Sól: 8.80 g

środa 2025-06-11 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, Twaróg z koperkiem R 30g (MLE), Filet Zapiekaný Bieleś 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Cukinia gotowana z olejem 50g (SEL),	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Budyń półmiesny drobiowy gotowany 50g 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Marchewka baby z olejem 50g, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Rama Omega-3 10g 1szt, bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Pasta twarogowa z burakiem i pietruszką 30g (MLE), Szyńka szkolna Bieleś 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), 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]: 1041.24 kcal; Białko ogółem: 48.69 g; Tłuszcz: 34.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.83 g; Węglowodany ogółem: 138.53 g; suma cukrów prostych: 46.99 g; Błonnik pokarmowy: 11.08 g; Sól: 2.79 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-06-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Połędwica 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),	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Jaja 2szt w sosie musztardowym 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Marchewka zagęszczana R 100g (GLU, SEL), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), ziemniaki 200g ,	chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Połędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Sałatka jarzynowa 100g (SEL), Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE),
II Śniadanie: arbuż 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2332.00 kcal; Białko ogółem: 82.19 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 334.93 g; suma cukrów prostych: 67.59 g; Błonnik pokarmowy: 30.84 g; Sól: 8.92 g

czwartek 2025-06-12 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Połędwica wiśniowa Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Bukiet jarzyn z olejem 50g , Mix sałat 10g , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), Kisiel owocowy bez cukru 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron z warzywami 300g R 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g , Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 90g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Połędwica sopocka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Mus z buraka z jabłkiem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE),
II Śniadanie: arbuż 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2153.72 kcal; Białko ogółem: 80.44 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 307.40 g; suma cukrów prostych: 91.72 g; Błonnik pokarmowy: 28.05 g; Sól: 5.21 g;

czwartek 2025-06-12 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Połędwica wiśniowa Bieleśz 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twarożek z truskawkami 30g (MLE), Bukiet jarzyn z olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por ,	Żurek na maślanie 125ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron z warzywami 150g 150g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z marchewki i pomarańczy 50g , Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Połędwica sopocka Bieleśz 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Mus z buraka z jabłkiem 50g , Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 30g (MLE),
II Śniadanie: arbuż 50g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1362.37 kcal; Białko ogółem: 48.33 g; Tłuszcz: 49.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 182.79 g; suma cukrów prostych: 56.09 g; Błonnik pokarmowy: 17.64 g; Sól: 2.96 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-06-13 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),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), Dorsz gotowany 90g (MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ogórki zielone sałatka 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt (MLE), SOS cytrynowy 100ml 1Por (GLU, MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Pasta z jaj bez soli 50g (JAJ, MLE), Papryka świeża 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR),
II Śniadanie: Gruszka 1szt,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2298.46 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 330.82 g; suma cukrów prostych: 95.47 g; Błonnik pokarmowy: 32.71 g; Sól: 4.48 g

piątek 2025-06-13 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 b/cukru 250ml 1Por, Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (GLU, OZI, MLE, ORZ, SEL, S02, ŁUB), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), Dorsz gotowany 90g (MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki z jabłkiem 150g 150g, SOS cytrynowy 100ml 1Por (GLU, MLE), Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Twaróg z koperkiem R 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]: 2323.47 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 353.44 g; suma cukrów prostych: 119.85 g; Błonnik pokarmowy: 28.49 g; Sól: 4.74 g

piątek 2025-06-13 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 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), Dorsz gotowany 50g (MLE), Ziemniaki z ziołami 50g, Buraczki z jabłkiem 150g 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), SOS cytrynowy 100ml 0.5Por (GLU, MLE),	bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Twaróg z koperkiem R 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]: 1397.52 kcal; Białko ogółem: 67.49 g; Tłuszcz: 43.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; suma cukrów prostych: 75.77 g; Błonnik pokarmowy: 19.01 g; Sól: 2.61 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-06-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szyńka drobiowa Bieleśz 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 jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pieczeń z pieczarkami R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), kasza pęczak 200g 1Por (GLU, ORZ, SEL, ŁUB), Sos chrzanowy 100ml (GLU, MLE, S02), Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150g, 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), 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]: 2130.11 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 278.41 g; suma cukrów prostych: 45.08 g; Błonnik pokarmowy: 33.23 g; Sól: 5.14 g

sobota 2025-06-14 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), Jarzyny gotowane z olejem 90g (SEL), Mix sałat 10g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z makaronem 250ml (GLU, JAJ, MLE), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (MLE),	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pieczeń z warzywami R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, SEZ), Kasza jęczmienna 200g (GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB), Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por, Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Kompot b/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: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2171.16 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 69.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 296.30 g; suma cukrów prostych: 60.76 g; Błonnik pokarmowy: 31.23 g; Sól: 4.63 g

sobota 2025-06-14 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 jarzynowa R 125ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pieczeń z warzywami R 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, SEZ), Ziemniaki z ziołami 50g, brokuły gotowane z olejem 50g, Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	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]: 1104.76 kcal; Białko ogółem: 48.36 g; Tłuszcz: 43.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 184.10 g; suma cukrów prostych: 36.12 g; Błonnik pokarmowy: 15.63 g; Sól: 2.18 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-15 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 Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski ze szczypiorkiem 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 lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Kotlet schabowy 90g R 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Salátka z kapusty białej z groszkiem 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt,	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), 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]: 2210.85 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 285.33 g; suma cukrów prostych: 56.29 g; Błonnik pokarmowy: 33.30 g; Sól: 6.91 g

niedziela 2025-06-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szyńska szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski z koperkiem 50g (MLE), kalafior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Wafle ryżowe 30g (SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Rosół z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), szpinak gotowany 150g (GLU, SEL, GOR), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (MLE), Salátka z kapusty pekińskiej z marchewką 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2078.05 kcal; Białko ogółem: 100.50 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 252.45 g; suma cukrów prostych: 59.54 g; Błonnik pokarmowy: 29.79 g; Sól: 5.77 g

niedziela 2025-06-15 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 Bieleś 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski z koperkiem 50g (MLE), kalafior gotowany 50g,	Rosół z lanym ciastem R125ml 1Por (GLU, JAJ, SEL), Mięso drob.mielone z sosem 50g (GLU), Ziemniaki z ziołami 50g, szpinak gotowany 50g (GLU, SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szyńska beskidzka Bieleś 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 30g (MLE), Mus marchewkowy 50g, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Mus jabłko gruszka dynia 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1069.18 kcal; Białko ogółem: 56.27 g; Tłuszcz: 42.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 117.98 g; suma cukrów prostych: 36.51 g; Błonnik pokarmowy: 11.39 g; Sól: 2.94 g