

Jadłospis OPOCZNO dieta dla dzieci dieta podstawowa P-01

	SOBOTA 11.07.2026	NIEDZIELA 12.07.2026	PONIEDZIAŁEK 13.07.2026	WTOREK 14.07.2026	ŚRODA 15.07.2026	CZWARTEK 16.07.2026
ŚNIADANIE	- Płatki owsiane na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki kukurydziane na mleku 200g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 80g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki żytnie na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 60g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, POMIDOR)) - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	-Kasza jaglana na mleku 200g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 20g (m. wieprzowe, skrobka kukurydziana, sól, białka (sojowe,, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 40g (MLEKO) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na mleku 200g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 20g (m. drobiowe, skrobka kukurydziana, sól, białka (sojowe,, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 80 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Banan 100g	Mus owocowo – warzywny 100g	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Bułka cynamonowa 80g	Jabłko 100g	Arbuz 100g
OBIAD	- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO) - Schab duszony w sosie pieczarkowym 140g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, pieczarki (GLUTEN) - Kasza gryczana 150g - Surówka z selera 100g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 300g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko smażone opiekane 120g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 150g - Surówka z buraczków 100g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 200g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN)) - Makaron pszenny 150g (GLUTEN) - Surówka z kapusty pekińskiej 100g - Kompot 250ml	- Ryżanka 300g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Kąski drobiowe w sosie warzywnym 140g (m. drobiowe,, przyprawy, brokuł, papryka, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy) (GLUTEN) - Ziemniaki 150g - Mizeria 100g (MLEKO) - Kompot 250ml	- Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (wywar drobiowy, brokuł , marchew, natka pietruszki, przyprawy (SELER) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 140g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza pęczak 150g (GLUTEN) - Surówka z kiszzonego ogórka 100g - Kompot 250ml	- Zupa warzywna z ciecierzycą 300g (wywar drobiowy - warzywny, ciecierzycą, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, przyprawy, koncentrat (SELER, GLUTEN)) - Pierogi z serem i polewą jogurtową 250g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Surówka z marchewki 100g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta z groszku 60g (g. zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy) - Schab kruchy 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 80 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 95g - Sałata 5g - Herbata 1 torebkaCukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta rybna z makreli 80g (makrela, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN)) - Ogórek kiszony 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 75 g - Sałata 5g - Herata 1 torebka/Cukier 1 szetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (m. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser biały 60g (MLEKO) - Pomidor 80g - Herbata 1 torebkaCukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka gyros z kurczakiem 80g (jogurt, filet drobiowy, ogórek kiszony, papryka, majonez (MLEKO)) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II KOLACJA	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	Wafle ryżowe wieloziarniste 30g	- Bułka kajzerka z masłem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Jogurt naturalny 150 g (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 120ml (MLEKO)	Serek wiejski 150g (MLEKO)
Kaloryczność dla diety 11.07.26: 2219 kcal; B: 95,04 g; T:74,44 g, w tym Tł. nasycone: 22,02 g; W: 322,21 g, w tym cukry 243,75 g; Błonnik: 25,88 g, Zawartość sodu: 1596,7 mg Kaloryczność dla diety 12.07.26: 2151 kcal; B: 92,24 g; T: 86,66 g, w tym Tł. nasycone: 24,45 g; W: 295,45 g, w tym cukry 180,9 g; Błonnik: 24,11 g, Zawartość sodu: 1720,6 mg Kaloryczność dla diety 13.07.26: 2233 kcal; B: 100,09 g; T: 94,05 g, w tym Tł. nasycone: 23,66 g; W: 277,5 g, w tym cukry 170,74 g; Błonnik: 24,18 g, Zawartość sodu: 1972,2 mg Kaloryczność dla diety 14.07.26: 2029 kcal; B: 86,1 g; T: 72,07 g, w tym Tł. nasycone: 23,09 g; W: 271,37 g, w tym cukry 151,91 g; Błonnik: 25,27 g, Zawartość sodu: 1925,86 mg Kaloryczność dla diety 15.07.26: 2091 kcal; B: 84,87 g; T: 71,14 g, w tym Tł. nasycone: 23,01 g; W: 282,31 g, w tym cukry 171,02 g; Błonnik: 23,99 g, Zawartość sodu: 1907,77 mg Kaloryczność dla diety 16.07.26: 2066 kcal; B: 88,41 g; T: 75,98 g, w tym Tł. nasycone: 25,64 g; W: 302,72 g, w tym cukry 124,99 g; Błonnik: 25,21g, Zawartość sodu: 1718,08 mg						

Jadłospis OPOCZNO dieta dla dzieci dieta podstawowa P-O1

	PIĄTEK 17.07.2026	SOBOTA 18.07.2026	NIEDZIELA 19.07.2026	PONIEDZIAŁEK 20.07.2026		
ŚNIADANIE	- Kluski lane na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 80g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Ogórek 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztecik pieczony 60g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Papryka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 60g (MLEKO) - Dżem 30g - Jabłko 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron pszenny na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Szynka gotowana extra 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka		
II ŚNIADANIE	Gruszka 100g	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Herbatniki maślane 30g (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)		
OBIAD	- Zupa pieczarkowa z makaronem 300g (wywar drobiowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (GLUTEN, MLEKO)) - Filet z miruny smażony w bulce tartej 120g (f.miruny, jaja, m. <u>pszenna</u>, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 150g - Surówka z kiszanej kapusty 100g - Kompot 250ml	- Zupa brukselkowa z ziemniakami 300g (wywar drobiowy, brukselka, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Pulpety gotowane w sosie koperkowym 140g (m. drobiowe, jajo, b. <u>pszenna</u>, mleko, przyprawy, koper (JAJA, SELER, GLUTEN)) - Kasza jagłana 150g - Surówka z kapusty włoskiej 100g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 300g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seker, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Kotlet drobiowy smażony w płatkach kukurydzianych 100g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, płatki owsiane, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki 150g - Surówka colesław 100g - Kompot 250ml	- Zalewajka z ziemniakami 300g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seker, ziemniaki, mąka <u>pszenna</u>, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Szynka w sosie własnym 160g (m. wieprzowe, seker, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion,) - marchewka (SELER, GLUTEN) - Kasza jęczmienna perłowa 150g (GLUTEN) - Surówka z czerwonej kapusty 100g - Kompot 250ml		
PODWIECZOREK	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Schab kruchy 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka warzywna 80g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, majonez (SELER, MLEKO)) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser żółty 60g (MLEKO) - Ogórek kiszony 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka		
II KOLACJA	- Kanapka z serkiem (40g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Rogal maślany 80g (GLUTEN)	Sok marchewkowo – bananowy 150 ml	Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)		

Kaloryczność dla diety 17.07.26: 2064 kcal; B: 89,94 g; T: 73,55 g, w tym Tł. nasycone: 21,68 g; W: 290,03 g, w tym cukry 244,44 g; Błonnik: 21,99 g, Zawartość sodu: 1968,45 mg

Kaloryczność dla diety 18.07.26: 2023 kcal; B: 94,21 g; T: 74,17 g, w tym Tł. nasycone: 25,78 g; W: 276,63 g, w tym cukry 229,75 g; Błonnik: 23,56 g, Zawartość sodu: 1631,33 mg

Kaloryczność dla diety 19.07.26: 2183 kcal; B: 90,08 g; T: 67,33 g, w tym Tł. nasycone: 20,8 g; W: 278,25 g, w tym cukry 170,98 g; Błonnik: 24,66 g Sód: 1568,03 mg

Kaloryczność dla diety 20.07.26: 2140 kcal; B: 99,03 g; T: 69,84 g, w tym Tł. nasycone: 23,22 g; W: 289,01 g, w tym cukry 195,02 g; Błonnik: 23,14 g, Sód: 1745,96 mg

Jadłospis OPOCZNO dieta dla dzieci dieta łatwostrawna P-02

	SOBOTA 11.07.2026	NIEDZIELA 12.07.2026	PONIEDZIAŁEK 13.07.2026	WTOREK 14.07.2026	ŚRODA 15.07.2026	CZWARTEK 16.07.2026
ŚNIADANIE	- Płatki owsiane na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany bukiet 80g (seler, marchew, pietruszka) - Herbata 1 toreбка/Cukier 1 saszetka	- Płatki kukurydziane na mleku 200g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 80g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana marchewka 80g - Herbata 1 toreбка/Cukier 1 saszetka	- Płatki żytnie na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 60g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 80g - Herbata 1 toreбка/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 200g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 80g - Herbata 1 toreбка/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na mleku 200g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 20g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 80 g - Herbata 1 toreбка/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Gotowana cukinia 80g - Herbata 1 toreбка/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Banan 100g	Mus owocowo – warzywny 100g	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Bułka cynamonowa 80g	Jabłko 100g	Arbuz 100g
OBIAD	- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO) - Schab duszony w sosie własnym 140g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy (GLUTEN) - Kasza jaglana 150g - Duet marchewka 100g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 300g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER) - Udko gotowane w sosie jarzynowym 140g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 150g - Gotowany burak 100g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 140g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN)) - Makaron pszenny 150g (GLUTEN) - Gotowana cukinia 100g - Kompot 250ml	- Ryżanka 300g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Kąski drobiowe w sosie warzywnym 140g (m. drobiowe, przyprawy, brokuł, papryka, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy) (GLUTEN) - Ziemniaki 150g - Gotowany bukiet 100g (marchew, pietruszka, seler) - Kompot 250ml	- Marchwianka z ziemniakami 300g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 140g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 150g (GLUTEN) - Duet marchewka 100g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ryżem 300g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ryż, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN) - Pierogi z serem i polewą jogurtową 250g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Surówka z marchewki 100g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana cukinia z ziołami 80g - Herbata 1 toreбка/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowany bukiet 80g (marchew, pietruszka, seler) - Sałata 15g - Herbata 1 toreбкаCukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 80g - Herbata 1 toreбка/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana cukinia 80g - Herata 1 toreбка/Cukier 1 szetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 80g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowany burak 80g - Herbata 1 toreбкаCukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatką zbójnicka 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet warzyw (marchew, seler, pietruszka) 80g - Herbata 1 toreбка/Cukier 1 saszetka
II KOLACJA	Maślanka naturalna 150 g (MLEKO)	Wafle ryżowe 30g	- Bułka kajzerka kajzerka z masłem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Jogurt naturalny 150 g (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 120ml (MLEKO)	Serek wiejski 150g (MLEKO)
Kaloryczność dla diety 11.07.26: 2199 kcal; B: 94,04 g; T: 72,88 g, w tym Tł. nasycone: 24,42 g; W: 302,42 g; Błonnik: 26,17 g, Zawartość sodu: 1586,22 mg Kaloryczność dla diety 12.07.26: 2011 kcal; B: 80,11 g; T: 87,06 g, w tym Tł. nasycone: 24,4 g; W: 298,4 g, w tym cukry 181,9 g; Błonnik: 21,3 g, Zawartość sodu: 1660,9 mg Kaloryczność dla diety 13.07.26: 2203 kcal; B: 106,41 g; T: 86,51 g, w tym Tł. nasycone: 24,77 g; W: 270,05 g, w tym cukry 171,14 g; Błonnik: 24,01 g, Zawartość sodu: 1900,02 mg Kaloryczność dla diety 14.07.26: 2089 kcal; B: 87,61 g; T: 72,6 g, w tym Tł. nasycone: 23,19 g; W: 274,37 g, w tym cukry 152,91 g; Błonnik: 24,98 g, Zawartość sodu: 1805,86 mg Kaloryczność dla diety 15.07.26: 2041 kcal; B: 98,07 g; T: 75,04 g, w tym Tł. nasycone: 22,88 g; W: 281,03 g, w tym cukry 172,2 g; Błonnik: 24,05 g, Zawartość sodu: 1907,62 mg Kaloryczność dla diety 16.07.26: 2089 kcal; B: 91,22 g; T: 78,91 g, w tym Tł. nasycone: 23,55 g; W: 306,2 g, w tym cukry 121,09 g; Błonnik: 25,12 g, Zawartość sodu: 1698,21 mg						

Jadłospis OPOCZNO dieta dla dzieci dieta łatwostrawna P-02

	PIĄTEK 17.07.2026	SOBOTA 18.07.2026	NIEDZIELA 19.07.2026	PONIEDZIAŁEK 20.07.2026		
ŚNIADANIE	- Kluski lane na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 80g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor bez skóry 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 60g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bulka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Gotowana pietruszka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 60g (MLEKO) - Dżem 30g - Gotowane jabłko 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron pszenny na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN)- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Szynka gotowana extra 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka		
II ŚNIADANIE	Gruszka 100g	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Herbatniki maślane 30g (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)		
OBIAD	- Krupnik jęczmienny 300g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 140g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 150g - Gotowana cukinia 100g - Kompot 250ml	- Zupa grysikowa z zieminkami 300g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pulpety gotowane w sosie koperkowym 140g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, koper (JAJA,SELER, GLUTEN)) - Kasza jaglana 150g - Cesarski mix 100g (marchewka, kalafior, brokuł) - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 300g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko gotowane w sosie tymiankowym 140g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 150g - Gotowany burak 100g - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Szynka w sosie własnym140g (m. wieprzowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion,) marchewka(SELER,GLUTEN) - Kasza jęczmienna perlowa 150g (GLUTEN) - Gotowany bukiet warzyw 100g (marchew, brokuł, pietruszka) - Kompot 250ml		
PODWIECZOREK	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka z liścia 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka warzywna bez majonezu 80g (ziemniaki, marchew, pietruszka, olej) (SELER) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony bez skóry 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka		
II KOLACJA	Kanapka z serkiem (40g), liściem salaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Rogal maślany 80g (GLUTEN))	Sok marchewkowo – bananowy 150 ml	Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)		

Kaloryczność dla diety 17.07.26: 2064 kcal; B: 86,41 g; T: 73,55 g, w tym Tł. nasycone: 21,68 g; W: 291,03 g, w tym cukry 251,36 g; Błonnik: 22,24 g, Zawartość sodu: 1954,01 mg

Kaloryczność dla diety 18.07.26: 2023 kcal; B: 90,8 g; T: 79,97 g, w tym Tł. nasycone: 23,98 g; W: 271,33 g, w tym cukry 221,75 g; Błonnik: 24,66 g, Zawartość sodu: 1631,33 mg

Kaloryczność dla diety 19.07.26: 2275 kcal; B: 96,44 g; T: 87,32 g, w tym Tł. nasycone: 27,18 g; W: 288,90 g, w tym cukry 172,62 g; Błonnik: 25,42 g, Sód: 1498,05 mg

Kaloryczność dla diety 20.07.26: 2259 kcal; B: 96,11 g; T: 85,15 g, w tym Tł. nasycone: 26,57 g; W: 304,33 g, w tym cukry 189,20 g; Błonnik: 25,51 g, Sód: 1810,22 mg