

Jadłospis OPOCZNO dieta dla dzieci P-O1

	WTOREK 21.07.2026	ŚRODA 22.07.2026	CZWARTEK 23.07.2026	PIĄTEK 24..07.2026	SOBOTA 25.07.2026	NIEDZIELA 26.07.2026
ŚNIADANIE	- Kasza manna na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 80g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO) - Gotowana marchewka 80 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia, m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 200g (GLUTEN,MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia, m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 70g . (MLEKO) - Dżem 30g - Jabłko 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>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</u>, m. <u>żytnia, m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 80g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Jabłko 100g	Sok owocowy 200ml	Drożdżówka z budyniem 80g (GLUTEN)	Sok owocowy 200ml	Banan 100g	Mus owocowo – warzywny 100g
OBIAD	- Botwinka z ziemniakami 300g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z zieloną pietruszką 140g (m. drobiowe., przyprawy, (GLUTEN) - Ryż biały 150g - Gotowana kukinia 100g - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 140g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, kncentrat (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Ziemniaki 150g - Gotowany burak 100g - Kompot 250ml	- Zupa fasolowa 300g (wywar drobiowo – warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pyzy gotowane z mięsem 250g (GLUTEN) - Okrasa 30g - Surówka z marchewki 100g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ryżem 300g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ryż, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN) - Filet z miruny smażony w cieście naleśnikowym 120g (f.miruny, jaja, m. pszenna, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 150g - Surówka z kiszanej kapusty 100g - Kompot 250ml	- 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
KOLACJA	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab zapiekany 40g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 80g (seler, marchew, pietruszka) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana pietruszka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia, m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek kiszony 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia, m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 80g (jaja, majonez light, jogurt, szczypiior (JAJA, MLEKO) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>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) - Papryka 80 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>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 torebka/Cukier 1 saszetka
II KOLACJA	Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Kisiel owocowy b/c 120ml	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	Wafle ryżowe wielozłazniste 30g
Kaloryczność dla diety 11.06.26: 2190 kcal; B: 74,07 g; T: 96,4 g, w tym Tł. nasycone: 20,3 g; W: 286,22 g, w tym cukry 133,10 g; Błonnik: 23,43 g, Zawartość sodu: 1634,44 mg Kaloryczność dla diety 12.06.26: 2115 kcal; B: 76,40 g; T: 81,33 g, w tym Tł. nasycone: 22,27 g; W: 312,08 g, w tym cukry 160,11 g; Błonnik: 25,01 g, Zawartość sodu: 1784,51 mg Kaloryczność dla diety 13.06.26: 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 14.06.26: 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 15.06.26: 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 16.06.26: 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						

Jadłospis OPOCZNO dieta dla dzieci P-01

	PONIEDZIAŁEK 27.07.2026	WTOREK 28.07.2026	ŚRODA 29.07.2026	CZWARTEK 30.07.2026		
ŚNIADANIE	- Kasza manna 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), - Ogórek 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	-Kasza jaglana na mleku 200g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 40g (MLEKO) - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na mleku 200g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (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) - Ogórek 80 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka		
II ŚNIADANIE	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Bułka cynamonowa 80g	Jabłko 100g	Arbuz 100g		
OBIAD	- 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 - Surówka colesław 100g - 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 gulaszowa 300g ((m. wieprzowe, wywar warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koncentrat, mąka, śmietana, przyprawy (SELER, GLUTEN, MLEKO) - Potrawka warzywna z ciecierzycą w sosie curry z ryżem brązowym 300g (ciecierzyca, curry, marchew, papryka, mleko, mąka) (MLEKO, 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) - Pasta rybna z makreli 80g (makrela, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN) - Papryka 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) - 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</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 80g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Papryka 80g - Herbata 1 torebkaCukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>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	- Bułka kajzerka z masłem (20g), liściem salaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Jogurt naturalny 150 g (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 120ml (MLEKO)	Serek wiejski 150g (MLEKO)		

Kaloryczność dla diety 17.06.26: 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 18.06.26: 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
Kaloryczność dla diety 19.06.26: 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 20.06.26: 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

Jadłospis OPOCZNO dieta dla dzieci P-O2

	WTOREK 21.07.2026	ŚRODA 22.07.2026	CZWARTEK 23.07.2026	PIĄTEK 24..07.2026	SOBOTA 25.07.2026	NIEDZIELA 26.07.2026
ŚNIADANIE	- Kasza manna na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Pomidor bez skóry 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 80g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana marchewka 80 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Parówka 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Kielbasa szynkowa Jana 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 200g (GLUTEN,MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 70g (MLEKO) - Dżem 30g - Gotowane jabłko 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany bukiet 80g (seler, marchew, pietruszka) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki kukurydziane na mleku 200g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 80g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor bez skóry 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Jabłko 100g	Sok owocowy 200ml	Drożdżówka z budyniem 80g (GLUTEN)	Sok owocowy 200ml	Banan 100g	Mus owocowo – warzywny 100g
OBIAD	- Botwinka z ziemniakami 300g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z zieloną pietruszką 140g (m. drobiowe., przyprawy, (GLUTEN)) - Ryż biały 150g - Gotowana cukinia 100g - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 140g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, kncentrat (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 150g - Gotowany burak 100g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 300g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pyzy gotowane z mięsem 250g (GLUTEN) - Surówka z marchewki 100g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ryżem 300g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ryż, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny gotowany w lekkim ziołowym 140g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 150g - Cesarski mix 100g (marchew, kalafior, brokuł) - Kompot 250ml	- 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
KOLACJA	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab zapiekany 40g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowany bukiet 80g (seler, marchew, pietruszka) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana pietruszka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek kiszony bez skóry 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 80g (jaja, jogurt, szczypiorek (JAJA, MLEKO)) - Gotowany burak plastry z ziołami 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) - Gotowana cukinia z ziołami 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (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 torebka/Cukier 1 saszetka

II KOLACJA	Pieczyno chrupkie 30g (GLUTEN)	Budyn śmietankowy b/c 200ml (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Kisiel owocowy b/c 120ml	Maślanka naturalna 150 g (MLEKO)	Wafle ryżowe 30g
Kaloryczność dla diety 11.06.26: 2210 kcal; B: 77,67 g; T: 86,08 g, w tym Tł. nasycone: 19,49 g; W: 277,21 g, w tym cukry 132,0 g; Błonnik: 23,31 g, Zawartość sodu: 1641 mg Kaloryczność dla diety 12.06.26: 2205 kcal; B: 72,34 g; T: 78,88 g, w tym Tł. nasycone: 21,47 g; W: 298,04 g, w tym cukry 168,61 g; Błonnik: 25,11 g, Zawartość sodu: 1864,1 mg Kaloryczność dla diety 13.06.26: 2199 kcal; B: 94,04 g; T: 72,88 g, w tym Tł. nasycone: 24,42 g; W: 302,42 g, w tym cukry 241,7 g; Błonnik: 26,17 g, Zawartość sodu: 1586,22 mg Kaloryczność dla diety 14.06.26: 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 15.06.26: 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 16.06.26: 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						

Jadłospis OPOCZNO dieta dla dzieci P-O2

	PONIEDZIAŁEK 27.07.2026	WTOREK 28.07.2026	ŚRODA 29.07.2026	CZWARTEK 30.07.2026		
ŚNIADANIE	- Kasza manna na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztecik pieczony 60g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Gotowana pietruszka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 200g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na mleku 200g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (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 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Pomidor bez skóry80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka		
II ŚNIADANIE	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Bułka cynamonowa 80g	Jabłko 100g	Arbuz 100g		
OBIAD	- 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 gulaszowa 300g ((m. wieprzowe, wywar warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koncentrat., mąka, śmietana, przyprawy (SELER, GLUTEN, MLEKO) - Potrawka drobiowa z warzywami w sosie curry z ryżem 300g m. drobiowe, curry, marchew, papryka, mleko, mąka) (MLEKO, GLUTEN) - Gotowany brokuł 100g - Kompot 250ml		
PODWIECZOREK	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 80g	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana cukinia 80g	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 80g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowany burak 80g	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatką zbojnicka 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet warzyw (marchew, seler, pietruszka) 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka		

	- Herbata 1 torebka/Cukier 1 szaszetka	- Herata 1 torebka/Cukier 1 szaszetka	- Herbata 1 torebkaCukier 1 szaszetka		
II KOLACJA	- 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 17.06.26: 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 18.06.26: 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 Kaloryczność dla diety 19.06.26: 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 20.06.26: 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					