

Jadłospis OPOCZNO dieta podstawowa dla dzieci P-O1

	PONIEDZIAŁEK 10.08.2026	WTOREK 11.08.2026	ŚRODA 12.08.2026	CZWARTEK 13.08.2026	PIĄTEK 14.08.2026	SOBOTA 15.08.2026
ŚNIADANIE	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 60g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Szynka zapiekana 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor 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) - Twarożek z ziołami 80g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - 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) - Pasztet pieczony 60g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jagłana na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka zapiekana 60gN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na mleku 200g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 70g (MLEKO) - Dżem 30g - Jabłko 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Jabłko 100g	Sok owocowy 200ml	Jabłko 100g	Maślanka naturalna 150 g (MLEKO)	Arbuz 100g	Ciasteczka wieloziarniste 30g (GLUTEN)
OBIAD	- Zalewajka 300g (wywar drob., ziemniaki, barszcz, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 140g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ryż biały 150g - Surówka z czerwonej kapusty 100g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 300g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Filet drobiowy gotowany w sosie z majerankiem 140g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, (SELER, GLUTEN)) - Ziemniaki 150g - Surówka z kapusty włoskiej 100g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa 300g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Szynka wieprzowa gotowana w sosie własnym 140g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN, SELER)) - Kasza gryczana 150g - Surówka z buraczków 100g - Kompot 250ml	- Zupa fasolowa 300g (wywar drobiowo - warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g - Surówka z marchewki 100g - Kompot 250ml	- Zupa pieczarkowa z makaronem 300g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuly, przyprawy (GLUTEN, MLEKO)) - Filet z miruny smażony w bulce tartej 120g (f.miruny, jaja, m. pszenna, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 150g - Surówka z kiszzonej kapusty 100g - Kompot 250ml	- Zupa brukselkowa z ziemniakami 300g (wywar drobiowy, brukselka , marchew, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Potrawka drobiowa gotowana w sosie z kukinii 140g (m. drobiowe, cukinia, pietruszka, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SELER)) - Kasza jagłana 150g - Mizeria 100g (MLEKO) - Kompot 250ml
KOLACJA	- 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 szkolna 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Papryka 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 60g (m. (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, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) -Ser żółty 20g (MLEKO) - Papryka 80g - Herbata 1 torebkaCukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatką zbojnicka 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Schab kruchy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 80g - Herata 1 torebka/Cukier 1 szetka
II KOLACJA	Budyń śmietankowy b/c 120 ml (MLEKO))	Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka kiszzonego (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Rogal maślany 80g (GLUTEN)	Sok jabłkowy 200ml	Kisiel owocowy b/c 120ml	Maślanka naturalna 150 g (MLEKO)
Kaloryczność dla diety 10.08.26: 2275 kcal; B: 100,61 g; T: 86,46 g, w tym Tł. nasycone: 21,3 g; W: 320,05 g, w tym cukry 176,21 g; Błonnik: 23,56 g, Zawartość sodu: 1987 mg Kaloryczność dla diety 11.08.26: 2320 kcal; B: 97,78 g; T: 82,11 g, w tym Tł. nasycone: 18,87 g; W: 298,5 g, w tym cukry 168,1 g; Błonnik: 23,96 g, Zawartość sodu: 1432 mg Kaloryczność dla diety 12.08.26: 2301 kcal; B: 96,68 g; T: 82,21 g, w tym Tł. nasycone: 21,22 g; W: 292,55 g, w tym cukry 169,21 g; Błonnik: 19,96 g, Zawartość sodu:1442 mg Kaloryczność dla diety 13.08.26: 2167 kcal; B: 88,15 g; T: 76,47 g, w tym Tł. nasycone: 19,92 g; W: 274,13 g, w tym cukry 148,52 g; Błonnik: 20,03 g, Sód: 1775,11 mg; Kaloryczność dla diety 14.08.26: 2248 kcal; B: 100,03 g; T: 70,65 g, w tym Tł. nasycone: 20,35 g; W: 304,64 g, w tym cukry 180,59 g; Błonnik: 23,22 g, Sód: 2009,42 mg; Kaloryczność dla diety 15.08.26: 2332 kcal; B: 90,41 g; T: 85,08 g, w tym Tł. nasycone: 21,14 g; W: 310,1 g, w tym cukry 170,27 g; Błonnik: 23,51 g Zawartość sodu: 1720 mg						

Jadłospis OPOCZNO dieta podstawowa dla dzieci P-O1

	NIEDZIELA 16.08.2026	PONIEDZIAŁEK 17.08.2026	WTOREK 18.08.2026	ŚRODA 19.08.2026		
ŚNIADANIE	- Płatki kukurydziane na mleku 200g (MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN))- Masło 15g (MLEKO) - Szyńka bez kości Podkomorzy 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane 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), - Rzodkiewka 80g - 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) - Kielbasa szynkowa Jana 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron pszenny na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 80g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka		
II ŚNIADANIE	Mus owocowo – warzywny 100g	Drożdżówka z dżemem 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	Jabłko 100g	Sok owocowy 200ml		
OBIAD	- Rosół z makaronem 300g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udło gotowane w sosie tymiankowym 140g (udko drobiowe, sele, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 150g - Surówka z kapusty pekińskiej 100g - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 300g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, sele, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELEr, GLUTEN) - Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 140g (m. wieprzowej, mąka pszenna, groszek, curry, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Makaron pszenny 150g (GLUTEN) - Surówka z selera 100g - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z kaszą 300g (wywar wieprzowy, szpinak, kasza, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Filet z kurczaka gotowany w sosie koperkowym 140g (m. drobiowe, przyprawy, (GLUTEN) - Ziemniaki 150g - Surówka colesław 100g - Kompot 250ml	- Barszcz czerwony z ziemniakami 300g (wywar wieprzowy, buraki, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Gołąbki bez zawijania gotowane w sosie pomidorowym 140g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, koncentrat (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Kasza jęczmienna 150g (GLUTEN) - Surówka z kiszzonego ogórka 100g - Kompot 250ml		
PODWIECZOREK	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab zapiekany 60g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka		
II KOLACJA	- Wafle ryżowe 30g - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Roszponka 10g	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)	Kisiel owocowy b/c 120ml		

Kaloryczność dla diety 16.08.26: 2192 kcal; B: 89,92 g; T: 76,55 g, w tym Tł. nasycone: 19,9 g; W: 287,23 g, w tym cukry 234,20 g; Błonnik: 25,11 g Sód: 1999,5 mg

Kaloryczność dla diety 17.08.26: 2290 kcal; B: 94,98 g; T: 71,11 g, w tym Tł. nasycone: 20,01 g; W: 319,34 g, w tym cukry 189,80 g; Błonnik: 21,48g, Zawartość sodu: 1628 mg

Kaloryczność dla diety 18.08.26: 2275 kcal; B: 100,61 g; T: 86,46 g, w tym Tł. nasycone: 21,3 g; W: 320,05 g, w tym cukry 176,21 g; Błonnik: 23,56 g, Zawartość sodu: 1987 mg

Kaloryczność dla diety 19.08.26: 2320 kcal; B: 97,78 g; T: 82,11 g, w tym Tł. nasycone: 18,87 g; W: 298,5 g, w tym cukry 168,1 g; Błonnik: 23,96 g, Zawartość sodu: 1432 mg

Jadłospis OPOCZNO dieta łatwostrawna dla dzieci P-02

	PONIEDZIALEK 10.08.2026	WTOREK 11.08.2026	ŚRODA 12.08.2026	CZWARTEK 13.08.2026	PIĄTEK 14.08.2026	SOBOTA 15.08.2026
ŚNIADANIE	- Płatki orkiszowe na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 60g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Szynka zapiekana 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 75g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - 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) - Twarożek z ziołami 80g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana pietruszka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki kukurydziane na mleku 200g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</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 bez skóry 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 200g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka zapiekana 60gN, SO2, JAJA, SELER) - 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 70g (MLEKO) - Dżem 30g - Gotowane jabłko 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Jabłko 100g	Sok owocowy 200ml	Gotowane jabłko 100g	Maślanka naturalna 150 g (MLEKO)	Arbuz 100g	Ciasteczka wieloziarniste 30g (GLUTEN)
OBIAD	- Marchwianka z ziemniakami 300g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 140g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Ryż biały 150g - Gotowana cukinia 100g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 300g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Filet drobiowy gotowany w sosie z majerankiem 140g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, (SELER, GLUTEN) - Ziemniaki 150g - Gotowany burak 100g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa 300g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Szynka wieprzowa gotowana w sosie własnym 140g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN, SELER) - przyprawy, (GLUTEN) - Kasza jęczmienna 150g (GLUTEN) - Duet marchewka 100g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 300g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pierogi z serem i szpinakiem 200g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 30g - Surówka z marchewki 100g - Kompot 250ml	- Zupa grysikowa 300g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, kasza (SELER)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 140g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 150g - Cesarski mix 100g (marchew, brokuł, kalafior) - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO) - Potrawka drobiowa gotowana w sosie z cukiinii 140g (m. drobiowe, cukinia, pietruszka, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SELER) - Kasza jaglana 150g - Gotowany burak 100g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatka zbjónicka 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 80 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet warzyw 80g (marchew, pietruszka, seler) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 60g (m. (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) - Ogonówka wiejska 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatka zbjónicka 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) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Schab kruchy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 80g - Herata 1 torebka/Cukier 1 szetka
II KOLACJA	Budyń śmietankowy b/c 120 ml (MLEKO))	Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Rogal maślany 80g (GLUTEN)	Sok jabłkowy 200ml	Kisiel owocowy b/c 120ml	Maślanka naturalna 150 g (MLEKO)
Kaloryczność dla diety 10.08.26: 2133 kcal; B: 98,49 g; T: 86,95 g, w tym Tł. nasycone: 19,68 g; W: 280,45 g, w tym cukry 172,74 g; Błonnik: 24,58 g., Zawartość sodu: 1623 mg Kaloryczność dla diety 11.08.26: 2220 kcal; B: 97,68 g; T: 83,11 g, w tym Tł. nasycone: 18,07 g; W: 288,5 g, w tym cukry 170,1 g; Błonnik: 22,96 g, Zawartość sodu: 1532 mg Kaloryczność dla diety 12.08.26: 2201 kcal; B: 93,18 g; T: 82,21 g, w tym Tł. nasycone: 20,82 g; W: 272,15 g, w tym cukry 172,11 g; Błonnik: 21,16 g, Zawartość sodu: 1542 mg Kaloryczność dla diety 13.08.26: 2122 kcal; B: 86,03 g; T: 74,22 g, w tym Tł. nasycone: 19,02 g; W: 267,12 g, w tym cukry 150,02 g; Błonnik: 22,03 g; Sód: 1725,11 mg; Kaloryczność dla diety 14.08.26: 2148 kcal; B: 92,33 g; T: 71,66 g, w tym Tł. nasycone: 21,35 g; W: 300,14 g, w tym cukry 176,59 g; Błonnik: 23,42 g, Sód: 1997,42 mg; Kaloryczność dla diety 15.08.26: 2152 kcal; B: 89,11 g; T: 81,18 g, w tym Tł. nasycone: 22,14 g; W: 310,12 g, w tym cukry 168,33 g; Błonnik: 23,78 g Zawartość sodu: 1740 mg						

Jadłospis OPOCZNO dieta łatwostrawna dla dzieci P-02

	NIEDZIELA 16.08.2026	PONIEDZIAŁEK 17.08.2026	WTOREK 18.08.2026	ŚRODA 19.08.2026		
ŚNIADANIE	- Płatki żytnie na mleku 200g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane 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, JAJA, SELER)) - Gotowany burak 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Pomidor bez skóry 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) - Twarożek ze szczypiorkiem 80g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana marchewka 80 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka		
II ŚNIADANIE	Mus owocowo – warzywny 100g	Drożdżówka z dżemem 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	Jabłko 100g	Sok owocowy 200ml		
OBIAD	- 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 - Gotowana cukinia 100g - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 300g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 140g (m. wieprzowej, mąka pszenna, groszek, curry, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Makaron pszenny 150g (GLUTEN) - Gotowana marchewka 100g - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z kaszą 300g (wywar wieprzowy, szpinak, kasza, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Filet z kurczaka gotowany w sosie koperkowym 140g (m. drobiowe, przyprawy, (GLUTEN)) - Ziemniaki 150g - Gotowana cukinia 100g - Kompot 250ml	- Barszcz czerwony z ziemniakami 300g (wywar wieprzowy, buraki, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 140g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, koncentrat (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna 150g (GLUTEN) - Cesarski mix 100g (marchew, kalafior, brokuł) - Kompot 250ml		
PODWIECZOREK	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 80g (marchew, pietruszka, seler) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowana pietruszka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Schab zapiekany 60g ((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 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana pietruszka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka		
II KOLACJA	Wafle ryżowe 30g Serek śmietankowy 20g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)	Kisiel owocowy b/c 120ml		

Kaloryczność dla diety 16.08.26: 2121 kcal; B: 87,62 g; T: 77,85 g, w tym tł. nasycone: 19,48 g; W: 281,44 g, w tym cukry 199,20 g; Błonnik: 25,1 g Sód: 1899,5 mg

Kaloryczność dla diety 17.08.26: 2200 kcal; B: 90,08 g; T: 72,14 g, w tym tł. nasycone: 19,98 g; W: 319,34 g, w tym cukry 186,70 g; Błonnik: 23,48g, Zawartość sodu: 1598 mg

Kaloryczność dla diety 18.08.26: 2205 kcal; B: 99,01 g; T: 80,46 g, w tym tł. nasycone: 22,3 g; W: 300,15 g, w tym cukry 166,11 g; Błonnik: 22,46 g, Zawartość sodu: 1887 mg

Kaloryczność dla diety 19.08.26: 2220 kcal; B: 97,68 g; T: 83,11 g, w tym tł. nasycone: 18,07 g; W: 288,5 g, w tym cukry 170,1 g; Błonnik: 22,96 g, Zawartość sodu: 1532 mg