

Jadłospis OPOCZNO dieta dla dzieci P-01

	NIEDZIELA 30.08.2026	PONIEDZIALEK 31.08.2026	WTOREK 1.09.2026	ŚRODA 2.09.2026	CZWARTEK 3.09.2026	PIĄTEK 4.09.2026
ŚNIADANIE	- Płatki kukurydziane 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	- Płatki żytnie 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 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- 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 ze szczypiorkiem 80g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Pomidor 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) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Szynka dębowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Herbatniki maślane 30g (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Sok owocowy 200ml	Gruszka 100g	Drożdżówka z budyniem 80g (MLEKO,JAJA, GLUTEN)	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO)
OBIAD	- Rosół z makaronem 300g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Ktlet drobiowy smażony w płatkach kukurydzyanych 100g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, płatki owsiane, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki 150g - Mizeria 100g (MLEKO) - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka <u>pszenna</u>, przyprawy (SELER, GLUTEN) - Potrawka drobiowa duszona w sosie warzywnym 140g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, fasola, brukselka, brokuł) marchewką(SELER,GLUTEN) - Kasza jęczmienna perłowa 150g (GLUTEN) - Surówka z buraczków 100g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER,GLUTEN, MLEKO) - Pulpety w sosie z zieloną pietruszką 140g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Ziemniaki 150g - Surówka z kapusty pekińskiej 100g - Kompot 250ml	- Botwinka z ziemniakami 300g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO) - Strogonow duszony 140g (m. wieprzowej, mąka pszenna, pieczarki, bulion, przyprawy, papryka (GLUTEN) - Kasza gryczana 150g - Surówka z czerwonej kapusty100g - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z kaszą jęczmienną 300g (wywar wieprzowy, szpinak, kasza, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Pyzy gotowane z mięsem 300g (GLUTEN) - Okrasa 30g - Surówka z marchewki 100g - Kompot 250ml	- Ryżanka 300g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Filet z miruny gotowany w sosie ziołowym 140g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 150g - Surówka colesław 100g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 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	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (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) - Kiełbasa szynkowa Jana 60g (m. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 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) - Ogonówka wiejska 60g (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) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, SELER) - Papryka 80g - Herata 1 torebka/Cukier 1 szetka
II KOLACJA	Sok marchewkowo – bananowy 150 ml	Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Rogal maślany 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJKA)	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	Bułka kajzerka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)
Kaloryczność dla diety 30.08.26: 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 31.08.26: 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 Kaloryczność dla diety 1.09.26: 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 2.09.26: 2201 kcal; B: 86,44 g; T: 72,47 g, w tym Tł. nasycone: 22,72 g; W: 277,33 g, w tym cukry 150,02 g; Błonnik: 23,03 g, Sód: 1875 mg; Kaloryczność dla diety 3.09.26: 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 Kaloryczność dla diety 4.09.26: 2102 kcal; B: 89,11 g; T: 75,82 g, w tym Tł. nasycone: 23,45 g; W: 320,11 g, w tym cukry 163,25 g; Błonnik: 25,61 g Zawartość sodu: 2010 mg						

Jadłospis OPOCZNO dieta dla dzieci P-O1

	SOBOTA 5.09.2026	NIEDZIELA 6.09.2026	PONIEDZIAŁEK 7.09.2026	WTOREK 8.09.2026		
ŚNIADANIE	- 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) - Twarożek z koperkiem 80g (ser twarogowy, koperek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 80g - 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 delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Ogórek 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>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</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>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		
II ŚNIADANIE	Banan 100g	Arbuz 100g	Jabłko 100g	Sok owocowy 200ml		
OBIAD	- Zupa jarzynowa 300g (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Schab duszony w sosie pieczeniowym 140g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza pęczak 150g (GLUTEN) - Surówka z kiszonych ogórków 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 - Marchewka z groszkiem 100g - Kompot 250ml	- Zalewajka 300g (wywar drob., ziemniaki, barszcz, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 140g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN)) - Makaron pszenny 150g (GLUTEN) - Surówka z selera 100g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 300g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet drobiowy gotowany w sosie z majerankiem 140g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, (SELER, GLUTEN)) - Ryż biały 150g - Surówka z kapusty włoskiej 120g - Kompot 250ml		
PODWIECZOREK	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta z groszku 80g (g. zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy) - Filet specjal 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - , 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 bez kości Podkomorzy 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 40g (MLEKO) - 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) - 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</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>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		
II KOLACJA	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 120 ml (MLEKO))	Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka kiszzonego (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)		

Kaloryczność dla diety 5.09.26: 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 6.09.26: 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 7.09.26: 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 8.09.26: 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 dla dzieci P-O2

	NIEDZIELA 30.08.2026	PONIEDZIAŁEK 31.08.2026	WTOREK 1.09.2026	ŚRODA 2.09.2026	CZWARTEK 3.09.2026	PIĄTEK 4.09.2026
ŚNIADANIE	- Płatki kukurydziane 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 marchewka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki żytnie na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 75g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane 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)) - Gotowany bukiet 80g (marchew, seler, pietruszka) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - 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) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Szynka dębowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Herbatniki maślane 30g (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Sok owocowy 200ml	Gruszka 100g	Drożdżówka z budyniem 80g (MLEKO,JAJA, GLUTEN)	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO)
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 - Gotowany burak 100g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Potrawka drobiowa duszona w sosie warzywnym 140g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, fasola, brukselka, brokuł) marchewka(SELER,GLUTEN) - Kasza jęczmienna perłowa 150g (GLUTEN) - Gotowany bukiet warzyw 100g (marchew, brokuł, pietruszka) - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER,GLUTEN, MLEKO)) - Pulpety w sosie z zieloną pietruszką 140g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 150g - Kompot 250ml	- Botwinka z ziemniakami 300g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym 140g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jaglana 150g - Gotowana cukinia 100g - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z kaszą jęczmienną 300g (wywar wieprzowy, szpinak, kasza, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Pyzy gotowane z mięsem 300g (GLUTEN) - Surówka z marchewki 100g - Kompot 250ml	- Ryżanka 300g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Filet z miruny gotowany w sosie ziołowym 140g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 150g - Gotowany burak 100g - Kompot 250ml
KOLACJA	- 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	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 60g (m. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowana marchewka 80g - Herbata 1 torebkaCukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet (marchew, seler, pietruszka) 75g - Sałata 5 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, SELER)) - Gotowana pietruszka 80g - Herata 1 torebka/Cukier 1 szetka
II KOLACJA	Sok marchewkowo – bananowy 150 ml	Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Rogal maślany 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJKA)	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	Bułka kajzerka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)

Kaloryczność dla diety 30.08.26: 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 31.08.26: 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

Kaloryczność dla diety 1.09.26: 2275 kcal; B: 90,9 g; T: 73,20 g, w tym Tł. nasycone: 24,09 g; W: 323,59 g, w tym cukry 247,63 g; Błonnik: 26,21 g Zawartość sodu:1982 mg

Kaloryczność dla diety 2.09.26: 2305 kcal; B: 76,97 g;

Jadłospis OPOCZNO dieta dla dzieci P-O2

	SOBOTA 5.09.2026	NIEDZIELA 6.09.2026	PONIEDZIAŁEK 7.09.2026	WTOREK 8.09.2026		
ŚNIADANIE	- Płatki jęczmienne na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 80g (ser twarogowy, koperek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor bez skóry 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) - Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowany burak 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) - Ser biały 60g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Szynka zapiekana 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 75g - Salata 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		
II ŚNIADANIE	Banan 100g	Arbuz 100g	Jabłko 100g	Sok owocowy 200ml		
OBIAD	- Zupa jarzynowa 300g (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Schab duszony w sosie pieczeniowym 140g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jagłana 150g - Cesarski mix 100g (marchew, kalafior, brokuł) - 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 - Kasza z grozkiem 100g - Kompot 250ml	- Marchwianka z ziemniakami 300g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (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	- Krupnik jęczmienny 300g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet drobiowy gotowany w sosie z majerankiem 140g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, (SELER, GLUTEN)) - Ryż biały 150g - Gotowany burak 100g - Kompot 250ml		
PODWIECZOREK	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 75g - Salata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 80g (seler, pietruszka, marchewka) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka pieczona 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		
II KOLACJA	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 120 ml (MLEKO))	Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)		

Kaloryczność dla diety 5.09.26: 2241 kcal; B: 95,11 g; T:85,37 g, w tym Tł. nasycone: 26,78 g; W: 330,47 g, w tym cukry 247,78 g; Błonnik: 23,9 g, Sód: 1919,5 mg
 Kaloryczność dla diety 6.09.26: 2351 kcal; B: 92,19 g; T: 90,87 g, w tym Tł. nasycone: 26,41 g; W: 301,17 g, w tym cukry 185,94 g; Błonnik: 22,02 g Zawartość sodu: 1887 mg
 Kaloryczność dla diety 7.09.26: 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 8.09.26: 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