

Jadłospis OPOCZNO dieta podstawowa dla dzieci P-01

	PIĄTEK 9.10.2026	SOBOTA 10.10.2026	NIEDZIELA 11.10.2026	PONIEDZIAŁEK 12.10.2026	WTOREK 13.10.2026	ŚRODA 14.10.2026
ŚNIADANIE	- 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) - Szynka zapiekana 60gN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 80g - Herbata 250ml	- 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) - Ser biały 70g (MLEKO) - Dżem 30g - Jabłko 80g - Herbata 250ml	- Płatki owsiane na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN))- Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Pomidor 80g - Herbata 250ml	- 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) - Pasztecik pieczony 60g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN , - Rzodkiewka 80g - Herbata 250ml	- 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) - Kielbasa szynkowa Jana 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Pomidor 80g - Herbata 250ml	- Płatki kukurydziane na mleku 200g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twaróg ze szczypiorkiem 80g (MLEKO) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Banan 100g	Ciasteczka wieloziarniste 30g (GLUTEN)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Mus owocowo – warzywny 100g	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	Jabłko 100g
OBIAD	- Zupa fasolowa 300g (wywar drobiowy - warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , przyprawy, koncentrat (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny smażony w bulwie tartej 120g (f.miruny, jaja, m. pszenna, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 150g - Surówka coleslaw 100g - Kompot 250ml	- Zupa brukselkowa z ziemniakami 300g (wywar drobiowy, brukselka, marchew, natka pietruszki, przyprawy (SELER) - Filet drobiowy gotowany w sosie z pieczarkowym 140g (m. z kurczaka, seler, pieczarki, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, (SELER, GLUTEN) - Kasza jagłana 150g - Surówka z selera 100g - 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 - Surówka z kapusty pekińskiej 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) - Surówka z czerwonej kapusty 100g - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Kąski drobiowe gotowane w sosie warzywnym 140g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, marchewka, seler, brokuł) (SELER, GLUTEN) - Ryż brązowy 150g - Surówka z buraczków 100g - Kompot 250ml	- Zupa dyniowa z ziemniakami 300g (wywar warzywny, dynia, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Pulpety gotowane w sosie koperkowym 140g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, koper (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Kasza jęczmienna 150g (GLUTEN) - Surówka z kiszzonego ogórka 100g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatką zbojnicka 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 80g - Herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna 60g (jajko, szczypiorek, majonez, musztarda, przyprawy) (JAJKO) - Schab kruchy 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 80g - Herbata 250ml	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatowa 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka meksykańska z kurczakiem 60g (filet drobiowy, papryka, fasola, kukurydza, majonez (JAJA) - Ogórek 80g - Herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>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 250ml	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab zapiekany 60g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony 80g - Herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Papryka 80g - Herbata 250ml
II KOLACJA	Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLEKO)	Wafle ryżowe 30g Serek śmietankowy 15g (MLEKO) Roszponka 10g	Sok pomidorowy 200 ml	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Rogal maślany 80g (GLUTEN)	Kisiel owocowy b/c 120ml

Kaloryczność dla diety 9.10.26: 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 10.10.26: 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 11.10.26: 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 12.10.26: 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 13.10.26: 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 14.10.26: 2320 kcal; B: 97,78 g; T: 82,11 g, w tym Tł. nasycone: 18,87 g; W:

	CZWARTEK 15.10.2026	PIĄTEK 16.10.2026	SOBOTA 17.10.2026	NIEDZIELA 18.10.2026		
ŚNIADANIE	- 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) - Szynka drobiowa luksusowa 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 30g (MLEKO, SOJA, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 80g - Herbata 250ml	- 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) - Twarożek z koperkiem 80g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 250ml	- 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 specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek 80g - Herbata 250ml	- Płatki kukurydziane na mleku 200g (MLEKO) - 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) - Gotowane jajko 50g (JAJA) - Papryka 80g - Herbata 250ml		
II ŚNIADANIE	Śliwki 100g	Gruszka 100g	Drożdżówka z jabłkiem 80g (GLUTEN, JAJKA)	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO)		
OBIAD	- Zupa warzywna z soczewicą 300g (wywar drobiowo - warzywny, soczewica, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pierogi z serem, szpinakiem i polewą jogurtową 200g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Surówka z marchewki 100g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 300g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny smażony w bułce tartej 100g (f.miruna, jaja, m. pszenna, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 150g - Surówka z kiszanej kapusty 100g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (bulion drobiowy, ziemniaki, włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Schab duszony w sosie pieczarkowym 140g (m. wieprzowej, mąka pszenna , bulion, przyprawy, pieczarki(GLUTEN)) - Kasza gryczana 150g - Surówka z kapusty włoskiej 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		
PODWIECZOREK	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatką zbojnicka 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 80g - Herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser żółty 40g (MLEKO) - Papryka 80g - Herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka z ryżem i z kurczakiem 60g (ryż, jogurt, filet drobiowy, groszek zielony, ogórek świeży, papryka (MLEKO)) - Schab kruchy 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 80 g - Herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>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 95g - Sałata 5g - Herbata 250ml		
II KOLACJA	- Serek wiejski 150g (MLEKO)	- Kanapka z serkiem (40g), liśćmi sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO)		

Kaloryczność dla diety 15.10.26: 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 16.10.26: 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 17.10.26: 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 18.10.26: 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

Jadłospis OPOCZNO dieta łatwostrawna dla dzieci P-02

	PIĄTEK 9.10.2026	SOBOTA 10.10.2026	NIEDZIELA 11.10.2026	PONIEDZIAŁEK 12.10.2026	WTOREK 13.10.2026	ŚRODA 14.10.2026
ŚNIADANIE	- Makaron pszenny na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka zapiekana 40gN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidorki koktajlowe 80g - Herbata 250ml	- Ryż biały na mleku 200g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 70g (MLEKO) - Dżem 30g - Gotowane jabłko 80g - Herbata 250ml	- Płatki owsiane na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 80g - Herbata 250ml	- Kluski lane 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 pszena (JAJA, GLUTEN, SELER) - Gotowany burak 80g - Herbata 250ml	- Kasza manna na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (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 250ml	- Płatki kukurudziane na mleku 200g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 80g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO) - Gotowana marchewka 80 g - Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Banan 100g	Biszkopty 30g (GLUTEN)	Banan 100g	Mus owocowo – warzywny 100g	Sok marchewkowo – jabłkowy 200ml	Gotowane jabłko 100g
OBIAD	- Zupa koperkowa z ryżem 300g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ryż, koperek, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN) - 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) - Filet drobiowy gotowany w sosie z cukinią 140g (m. z kurczaka, seler, cukinia, cebula, przyprawy, mąka pszena, bulion, (SELER,GLUTEN) - Kasza jaglana 150g - Gotowany burak 100g - 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 pszena, 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 pszena, groszek, curry,, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Makaron pszenny 150g (GLUTEN) - Gotowana marchewka 100g - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Kąski drobiowe gotowane w sosie warzywnym 140g (m. drobiowe , seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszena, bulion, marchewka, seler, brokuł) (SELER,GLUTEN) - Ryż biały 150g - Gotowany burak 100g - Kompot 250ml	- Zupa dyniowa z ziemniakami 300g (wywar warzywny, dynia, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Pulpety gotowane w sosie koperkowym 140g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, koper (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Kasza jęczmieńna 150g (GLUTEN) - Cesarski mix 100g (marchew, kalafior,brokuł) - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatka zbojnicka 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Tarta rzodkiewka 80g - Herbata 250ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna 60g (jajko, szczypiorek, , musztarda, jogurt, przyprawy) (JAJKO, MLEKO) - Schab kruchy 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 80g - Herbata 250ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 80g (marchew, pietruszka, seler) - Herbata 250ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 40g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Tarta rzodkiewka 80g - Herbata 250ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab zapiekany 40g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 80g (seler, marchew, pietruszka) - Herbata 250ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidorki koktajlowe 80g - Herbata 250ml
II KOLACJA	Budyń czekoladowy 120ml b/c (MLEKO)	Wafle ryżowe 30g Serek śmietankowy 15g (MLEKO) Roszonka 10g	Sok pomidorowy 200 ml	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Rogal maślany 80g (GLUTEN)	Kisiel owocowy b/c 120ml
Kaloryczność dla diety 9.10.26: 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 10.10.26: 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 Kaloryczność dla diety 11.10.26: 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 12.10.26: 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 13.10.26: 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 14.10.26: 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						

Jadłospis OPOCZNO dieta łatwostrawna dla dzieci P-02

	CZWARTEK 15.10.2026	PIĄTEK 16.10.2026	SOBOTA 17.10.2026	NIEDZIELA 18.10.2026		
ŚNIADANIE	- Ryż biały na mleku 200g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 30g (MLEKO, SOJA, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 80g - Herbata 250ml	- Zacierki 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)) - Tarta rzodkiewka 80g - Herbata 250ml	- Płatki owsiane na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek kiszony bez skóry 80g - Herbata 250ml	- 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)) - Marchewka mini 80g - Herbata 250ml		
II ŚNIADANIE	Gotowane jabłko 100g	Gotowana gruszka 100g	Drożdżówka z jabłkiem 80g (GLUTEN, JAJKA)	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO)		
OBIAD	- Kartoflanka 300g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pierogi z serem, szpinakiem i polewą jogurtową 200g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Surówka z marchewki 100g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 300g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny gotowany w sosie jogurtowo- ziołowym 140g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 150g - Gotowana cukinia 100g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Schab duszony w sosie własnym 140g (m. wieprzowej, mąka pszenna , bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Kasza jagłana 150g - Gotowana dynia 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 - Marchewka z groszkiem 100g - Kompot 250ml		
PODWIECZOREK	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatka zbojnicka 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet warzyw (marchew, seler, pietruszka) 80g - Herbata 250ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka z liściem 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidorki koktajlowe 80g - Herbata 250ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor bez skóry 80g - Herbata 250ml	- 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), - Tarta rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 250ml		
II KOLACJA	- Serek wiejski 150g (MLEKO)	- Kanapka z serkiem (40g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Maślanka naturalna 150 g (MLEKO)	- Budyń śmietankowy b/c 120ml (MLEKO)		

Kaloryczność dla diety 15.10.26: 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 16.10.26: 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 17.10.26: 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 18.10.26: 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