

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-03-18</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)</b>		
Chleb 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Twarożek z chrzanem 50g ( <i>MLE, S02</i> ), ogórek zielony 90g , Roszponka 10g 1Por , Słonecznik, nasiona 30g ( <i>OZI, ORZ, SEZ</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Kompot b/cukru 250ml 250ml , Zupa koperkowa z ziemniakami R 250ml ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 300g 1Por ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Surówka z marchwi R 150g , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ),	Chleb 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <i>MLE</i> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g , Sałatka z kapusty pekińskiej 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2268.54 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 84.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 294.80 g; suma cukrów prostych: 61.89 g; Błonnik pokarmowy: 33.13 g; Sól: 5.96 g

<b>poniedziałek 2024-03-18</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <i>MLE</i> ), mus z dyni 100g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami R 250ml ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Makaron z mięsem i warzywami R 300g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Surówka z marchwi R 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml , Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ),	bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President , maślanka, koperek świeży) 50g ( <i>MLE</i> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g , kalafior gotowany z olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2333.45 kcal; Białko ogółem: 103.67 g; Tłuszcz: 78.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 317.37 g; suma cukrów prostych: 81.02 g; Błonnik pokarmowy: 33.68 g; Sól: 5.55 g

<b>poniedziałek 2024-03-18</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)</b>		
bułka kanapkowa 50g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Szynka beszkidzka Bieleś 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <i>MLE</i> ), mus z dyni 80g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 125ml 125ml ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Ziemniaki 200g z ziołami 80g ( <i>GLU, ORZ, SEZ</i> ), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por ( <i>GLU, MLE</i> ), Jarzyny zagęszczane z dodatkiem oleju 80g ( <i>GLU, MLE, SEL, GOR</i> ),	bułka kanapkowa 50g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President , maślanka, koperek świeży) 30g ( <i>MLE</i> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 15g , kalafior gotowany z olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1113.46 kcal; Białko ogółem: 51.89 g; Tłuszcz: 41.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.30 g; Węglowodany ogółem: 139.09 g; suma cukrów prostych: 37.07 g; Błonnik pokarmowy: 18.23 g; Sól: 4.34 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-03-19</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta z zielonego groszku R 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), pomidor 90g , Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), Roszponka 10g 1Por , Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kurczak duszony 140g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z rzodkwi białej R 150g , Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), ogórek zielony 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2260.86 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 83.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 282.78 g; suma cukrów prostych: 68.20 g; Błonnik pokarmowy: 30.03 g; Sól: 5.69 g

<b>wtorek 2024-03-19</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 90g , Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), Roszponka 10g 1Por , budyń mleczny b/c 150g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bukiet jarzyn z olejem 150g , Kompot b/cukru 250ml	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), brokuły gotowane z dod. oleju 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2252.02 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz: 74.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 289.64 g; suma cukrów prostych: 94.94 g; Błonnik pokarmowy: 25.24 g; Sól: 4.96 g

<b>wtorek 2024-03-19</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)</b>		
bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka Bieleś 15g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s plastry 90g , Roszponka 10g 1Por , Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem R 125ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mięso drob.mielone z sosem 50g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 80g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bukiet jarzyn z olejem 50g , Kompot b/cukru 250ml 250ml ,	bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 30g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por , brokuły gotowane z dod. oleju 50g ,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Mus cukinia, kiwi, szpinak, jabłko Dawtona 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1228.13 kcal; Białko ogółem: 61.56 g; Tłuszcz: 42.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 243.20 g; suma cukrów prostych: 52.25 g; Błonnik pokarmowy: 12.91 g; Sól: 2.76 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-03-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)</b>		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Szynka beszkidzka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Papryka świeża 90g , Rukola 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Budyń półmieszny 100g 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Buraczki na zimno R 150g 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml , Sos chrzanowy 100ml ( <b>GLU, MLE, S02</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Śledzik na raz Lisner 100g 1szt ( <b>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2283.98 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 316.73 g; suma cukrów prostych: 70.35 g; Błonnik pokarmowy: 30.13 g; Sól: 8.01 g

<b>środa 2024-03-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)</b>		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Szynka beszkidzka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Rukola 10g 1Por , Mus marchewkowy 100g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Budyń półmieszny 100g 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Buraczki na zimno R 150g 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml , Mus jabłko, truskawka 120g	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Sałatka z rybą gotowaną 100g 100g ( <b>GLU, SKR, RYB</b> ),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2384.80 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 342.87 g; suma cukrów prostych: 84.26 g; Błonnik pokarmowy: 32.19 g; Sól: 5.84 g

<b>środa 2024-03-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)</b>		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por , Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Szynka beszkidzka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Mus marchewkowy 50g ,	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 125ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Budyń półmieszny 50g 50g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos koperkowy 50ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 80g , Buraczki na zimno R 50 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ,	Rama Omega-3 10g 1szt , bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 30g ( <b>MLE</b> ), Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), pomidor b/s 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Pasta z ryby gotowanej 30g 30g ( <b>SKR, JAJ, RYB, SEL</b> ),
II Śniadanie: Banan 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Mus malina, jabłko, jagoda Dawtona 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1207.74 kcal; Białko ogółem: 52.22 g; Tłuszcz: 40.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.42 g; Węglowodany ogółem: 164.31 g; suma cukrów prostych: 48.68 g; Błonnik pokarmowy: 13.92 g; Sól: 4.02 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-03-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g , Roszponka 10g , ogórek zielony 90g , Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Barszcz z fasolą R 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Grysik z masłem i cynamonem 300g R 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z marchwi i jabłka R 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ,	chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 50g ( <b>MLE, SEL</b> ), ogórek kiszony 50g , Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2188.89 kcal; Białko ogółem: 81.05 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 298.70 g; suma cukrów prostych: 75.53 g; Błonnik pokarmowy: 32.99 g; Sól: 6.38 g

<b>czwartek 2024-03-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g , Cukinia gotowana 90g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 10g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem b/c 150ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ),	Barszcz z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Grysik z masłem i cynamonem 300g R 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z marchwi i jabłka R 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml , Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ),	bułka kanapkowa 90g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Polędwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Twaróg z koperkiem R 50g ( <b>MLE</b> ), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2170.15 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 285.92 g; suma cukrów prostych: 77.12 g; Błonnik pokarmowy: 23.89 g; Sól: 4.87 g

<b>czwartek 2024-03-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)</b>		
bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Polędwica wiśniowa Bieleśz 15g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 30g , Cukinia gotowana 50g ( <b>SEL</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Barszcz z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Grysik z masłem i cynamonem 300g R 0.25Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ,	bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Twaróg z koperkiem R 50g ( <b>MLE</b> ), bukiet jarzyn 50g , Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1092.68 kcal; Białko ogółem: 50.62 g; Tłuszcz: 39.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 136.97 g; suma cukrów prostych: 43.27 g; Błonnik pokarmowy: 16.51 g; Sól: 3.10 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-03-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Pasta z fasoli R 30g ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB</b> ), Jajko 1szt.(3) 1Por ( <b>JAJ</b> ), pomidor 90g , Roszponka 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Miruna gotowana 90g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z kapusty białej z groszkiem R 150g , Mus	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyunka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 50g , Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt ( <b>GLU, SOJ</b> ), Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2254.61 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 327.82 g; suma cukrów prostych: 86.05 g; Błonnik pokarmowy: 35.86 g; Sól: 6.14 g

<b>piątek 2024-03-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Szyunka dębowa drobiowa NikPol 30g , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 10g 1Por , pomidor b/s 90g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Galaretkę owocową 150g ( <b>GLU, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Miruna gotowana 90g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Marchewka zagęszczana R 150g ( <b>GLU</b> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Szyunka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Cukinia gotowana z olejem 50g ( <b>SEL</b> ), Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ),
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2289.21 kcal; Białko ogółem: 104.58 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 336.65 g; suma cukrów prostych: 92.50 g; Błonnik pokarmowy: 31.94 g; Sól: 5.74 g

<b>piątek 2024-03-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)</b>		
bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 30g ( <b>MLE</b> ), Szyunka dębowa drobiowa NikPol 15g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , pomidor b/s 90g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami R 200ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Miruna gotowana 50g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 70g , Marchewka zagęszczana R 50g ( <b>GLU</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ,	bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyunka tostowa z kurcząt Drobimex 15g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Cukinia gotowana z olejem 50g ( <b>SEL</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 50g ,		Posiłek nocny: Banan 1 mała sztuka 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1099.30 kcal; Białko ogółem: 54.69 g; Tłuszcz: 36.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.30 g; Węglowodany ogółem: 146.41 g; suma cukrów prostych: 48.64 g; Błonnik pokarmowy: 15.53 g; Sól: 2.66 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-03-23</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Rukola 10g 1Por, Rzodkiew biała 50g, Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa ziemniaczana R 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pulpet gotowany R 90g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ryż brązowy 200g 1Por ( <b>GLU</b> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Surówka z kap.pekińskiej 150g 1Por, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2225.02 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 73.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 303.91 g; suma cukrów prostych: 60.98 g; Błonnik pokarmowy: 34.04 g; Sól: 5.38 g

<b>sobota 2024-03-23</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Jarzyny gotowane z olejem 90g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 10g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Zupa mleczna z kaszą manną 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g ( <b>MLE</b> ),	Zupa ziemniaczana R 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pulpet gotowany R 90g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), ryż na sypko 200g 1Por ( <b>GLU</b> ), Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por, Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z warzywami R 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2355.16 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 337.10 g; suma cukrów prostych: 73.27 g; Błonnik pokarmowy: 26.68 g; Sól: 3.91 g

<b>sobota 2024-03-23</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)</b>		
bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Szynka drobiowa gotowana Duda 15g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 30g ( <b>MLE</b> ), Jarzyny gotowane z olejem 80g ( <b>SEL</b> ), Mus jabłkowy 100g, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 30g ( <b>MLE</b> ),	Zupa ziemniaczana R 200ml 0.56Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Pulpet gotowany 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 80g, brokuły gotowane z dod. oleju 50g, Sos pomidorowy R 50ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml,	bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z warzywami R 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 30g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s plasterki 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1214.43 kcal; Białko ogółem: 52.30 g; Tłuszcz: 47.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 200.50 g; suma cukrów prostych: 45.25 g; Błonnik pokarmowy: 17.24 g; Sól: 2.64 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-03-24      Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Szyńska szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski z pomidorem 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 50g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Rosół z lanym ciastem R 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej R 150g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Jajko 1szt.(3) 1Por ( <b>JAJ</b> ), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt ( <b>GLU, SOJ</b> ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2081.09 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 268.49 g; suma cukrów prostych: 59.49 g; Błonnik pokarmowy: 33.80 g; Sól: 6.07g

<b>niedziela 2024-03-24      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Szyńska szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski z pomidorem bez skóry 50g ( <b>MLE</b> ), kalafior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Płatki owsiane na wodzie z jabłkiem(1) 1Por ( <b>GLU</b> ),	Rosół z lanym ciastem R 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), szpinak gotowany	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńska beszkidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Mus marchewkowy 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną DR 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2135.69 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 1215.87 g; suma cukrów prostych: 48.47 g; Błonnik pokarmowy: 33.11 g; Sól: 5.17 g

<b>niedziela 2024-03-24      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)</b>		
bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Szyńska szkolna Bieleś 15g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski z pomidorem bez skóry 50g ( <b>MLE</b> ), kalafior gotowany z olejem 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Rosół z lanym ciastem R 200ml 1Por ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Mięso drob.mielone z sosem 50g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 80g, szpinak gotowany 80g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml,	bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Szyńska beszkidzka Bieleś 15g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 30g ( <b>MLE</b> ), Mus marchewkowy 50g,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Mus cukinia, kiwi, szpinak, jabłko Dawtona 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1157.40 kcal; Białko ogółem: 54.67 g; Tłuszcz: 47.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 132.58 g; suma cukrów prostych: 36.00 g; Błonnik pokarmowy: 14.88 g; Sól: 2.63 g