

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Jajko 1szt.(3) 1Por ( <i>JAJ</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), ogórek zielony 90g, Rukola 10g 1Por, Pestki Dyni 30g ( <i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i> ),	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <i>GLU, SEL</i> ), BOGRACZ z mięsem wieprzowym 300g 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Bułka grahamka 1szt(1) 1Por ( <i>GLU</i> ), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por ( <i>SEL, GOR</i> ), Mus malina, jabłko, jagoda Dawtona 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ),	Chleb 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <i>MLE</i> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <i>SEL, GOR</i> ),
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2101.69 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 274.76 g; suma cukrów prostych: 51.79 g; Błonnik pokarmowy: 28.81 g; Sól: 6.28 g

poniedziałek 2024-07-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Szynka tostowa z kurcząt Droximex 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Rukola 10g 1Por, Marchewka baby z olejem 90g, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <i>GLU, SEL</i> ), Bogracz z mięsem drobiowym 300g 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <i>GLU</i> ), Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ), Mus malina, jabłko, jagoda Dawtona 1szt,	bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <i>MLE</i> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <i>SEL, GOR</i> ),
II Śniadanie: Melon 100g,		Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2136.26 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 290.88 g; suma cukrów prostych: 68.61 g; Błonnik pokarmowy: 26.96 g; Sól: 5.75 g

poniedziałek 2024-07-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Szynka tostowa z kurcząt Droximex 15g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Melon 50g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Marchewka baby z olejem 50g,	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 125ml ( <i>GLU, SEL</i> ), Bogracz z mięsem drobiowym 150g 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), brokuły gotowane z olejem 50g, bułka kanapkowa 50g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ),	bułka kanapkowa 50g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg z jogurtem naturalnym 30g ( <i>MLE</i> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 15g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Mus z buraka 50g,
II Śniadanie: Melon 50g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1141.93 kcal; Białko ogółem: 49.97 g; Tłuszcz: 43.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 142.86 g; suma cukrów prostych: 32.83 g; Błonnik pokarmowy: 16.08 g; Sól: 2.91 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Połędwica sopocka Bielesz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta z zielonego groszku bez soli 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), pomidor 90g, Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), SOS jarzynowy 100ml 1Por ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Buraczki na zimno 150g 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ),
II Śniadanie: Banan 100g 1Por, Roszponka 10g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2295.68 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 318.06 g; suma cukrów prostych: 94.02 g; Błonnik pokarmowy: 32.43 g; Sól: 5.70 g

wtorek 2024-07-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Połędwica sopocka Bielesz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 90g, Roszponka 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Galaretka mleczna 150ml ( <b>GLU, MLE, GOR</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Buraczki na zimno 150g 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), SOS jarzynowy 100ml 1Por ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), kalafior gotowany z olejem 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]: 2187.91 kcal; Białko ogółem: 113.99 g; Tłuszcz: 59.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 306.81 g; suma cukrów prostych: 98.63 g; Błonnik pokarmowy: 26.50 g; Sól: 4.98 g

wtorek 2024-07-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Połędwica sopocka Bielesz 15g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), pomidor b/s plastry 90g, Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 125ml R 125ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Mięso drob. mielone 50g z sosem 0.25Por ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki z ziołami 70g, Buraczki na zimno 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), SOS jarzynowy 100ml 1Por ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka drobiowa gotowana Duda 15g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 30g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), kalafior gotowany z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Mus malina, jabłko, jagoda Dawtona 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1254.27 kcal; Białko ogółem: 55.18 g; Tłuszcz: 41.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 260.41 g; suma cukrów prostych: 61.97 g; Błonnik pokarmowy: 14.55 g; Sól: 2.69 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
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 ze szczypiorkiem bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka beskidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej 90g 1Por, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Cukinia faszerowana mięsem drobiowym 200g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z młodej kapusty 150g 150Por ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 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: morela 100g,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2271.56 kcal; Białko ogółem: 79.50 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 320.26 g; suma cukrów prostych: 68.06 g; Błonnik pokarmowy: 30.77 g; Sól: 7.56 g

środa 2024-07-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka beskidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Rukola 10g 1Por, mus z dyni 100g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml ( <b>GLU, OZI, MLE, ORZ, SEL, S02, ŁUB</b> ),	ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Cukinia faszerowana mięsem drobiowym 200g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Marchewka baby z olejem 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Rama Omega-3 10g 1szt, bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szynka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 50g, Sałatka z rybą gotowaną 100g 100g ( <b>GLU, SKR, RYB</b> ), Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: morela 100g,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2347.67 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 346.48 g; suma cukrów prostych: 81.74 g; Błonnik pokarmowy: 32.96 g; Sól: 5.24 g

środa 2024-07-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
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 pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka beskidzka Bieleś 15g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ),	ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mięso drobiowe mielone 50g 0.5Por, Sos pomidorowy R 50ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 80g, Marchewka baby z olejem 50g, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), Pasta z ryby gotowanej 30g ( <b>GLU, SKR, JAJ, RYB, SEL</b> ), pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: mus z dyni 100g, morela 100g,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1181.76 kcal; Białko ogółem: 51.94 g; Tłuszcz: 38.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 162.68 g; suma cukrów prostych: 39.76 g; Błonnik pokarmowy: 19.45 g; Sól: 2.32 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g , Roszponka 10g , Papryka świeża 90g , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	BARSZCZ z botwinki 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SEL</b> ), KOTLET Z KASZY I WARZYW 90G 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), SOS pieczarkowy 100ml ( <b>GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Fasolka szparagowa gotowana 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ),	chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Polędwica sopocka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), rzodkiewka 50g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Nektaryna 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2292.10 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 320.50 g; suma cukrów prostych: 68.01 g; Błonnik pokarmowy: 35.63 g; Sól: 5.86 g

czwartek 2024-07-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Polędwica wiśniowa Bieleś 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 bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Zupa mleczna z zacierką 250ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	BARSZCZ z botwinki 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna z warzywami 300g 1Por ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB</b> ), Sałata zielona z jogurtem 70g R 1Por ( <b>MLE</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Sos koperkowy 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ),	bułka kanapkowa 90g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Polędwica sopocka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Twaróg z koperkiem R 50g ( <b>MLE</b> ), Mus szpinakowy 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Nektaryna 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2195.03 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 69.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 307.65 g; suma cukrów prostych: 74.92 g; Błonnik pokarmowy: 26.56 g; Sól: 5.75 g

czwartek 2024-07-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Polędwica wiśniowa Bieleś 15g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 30g , Cukinia gotowana 50g ( <b>SEL</b> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	BARSZCZ z botwinki 125ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna z warzywami 150g 1Por ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB</b> ), brokuły gotowane z olejem 50g , Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Polędwica sopocka Bieleś 15g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Twaróg z koperkiem R 30g ( <b>MLE</b> ), Marchewka baby z olejem 50g , Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Nektaryna 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Mus malina, jabłko, jagoda Dawtona 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1087.72 kcal; Białko ogółem: 41.91 g; Tłuszcz: 43.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 8.50 g; Węglowodany ogółem: 136.01 g; suma cukrów prostych: 38.62 g; Błonnik pokarmowy: 14.52 g; Sól: 2.09 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-07-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Pasta z fasoli R 30g ( <i>GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, LUB</i> ), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <i>MLE</i> ), pomidor 90g , Roszponka 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Orzechy włoskie 30g ( <i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i> ),	Zupa kalafiorowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Miruna gotowana R 90g ( <i>SKR, RYB, MLE</i> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <i>GLU, MLE</i> ), Ogórki zielone sałatka 150g ( <i>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ),	Chleb 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <i>MLE</i> ), Papryka świeża 50g , Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt ( <i>GLU, SOJ</i> ), Herbata b/c 250ml R 1Por ( <i>SEL, GOR</i> ),
II Śniadanie: arbuzy 100g ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2231.32 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 318.22 g; suma cukrów prostych: 83.06 g; Błonnik pokarmowy: 28.90 g; Sól: 5.40 g

piątek 2024-07-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <i>MLE</i> ), Roszponka 10g 1Por , pomidor b/s 90g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Maślanka 150ml ( <i>MLE</i> ),	Zupa kalafiorowa R 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Miruna gotowana R 90g ( <i>SKR, RYB, MLE</i> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Jarzyny po grecku DR 150g ( <i>GLU, SEL</i> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <i>GLU, MLE</i> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ),	bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <i>MLE</i> ), brokuły gotowane z olejem 50g , Herbata b/c 250ml R 1Por ( <i>SEL, GOR</i> ), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ),
II Śniadanie: arbuzy 100g ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2312.66 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 335.19 g; suma cukrów prostych: 90.99 g; Błonnik pokarmowy: 27.58 g; Sól: 5.25 g

piątek 2024-07-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 30g ( <i>MLE</i> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 15g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , pomidor b/s 90g ,	Zupa kalafiorowa R 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Miruna gotowana 70g ( <i>SKR, RYB, MLE</i> ), Ziemniaki z ziołami 80g , Jarzyny po grecku DR 80g ( <i>GLU, SEL</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ),	bułka kanapkowa 50g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 15g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <i>MLE</i> ), brokuły gotowane z olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: arbuzy 50g ,		Posiłek nocny: Banan 1 mała sztuka 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1196.97 kcal; Białko ogółem: 62.92 g; Tłuszcz: 39.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.50 g; Węglowodany ogółem: 156.43 g; suma cukrów prostych: 45.37 g; Błonnik pokarmowy: 16.18 g; Sól: 2.75 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-07-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, 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, ogórek zielony 90g, Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim 400g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ).	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, 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, SOJ, MLE, 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]: 2268.32 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 312.03 g; suma cukrów prostych: 67.90 g; Błonnik pokarmowy: 30.66 g; Sól: 5.61 g

<b>sobota 2024-07-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g ( <b>MLE</b> ), Jarzyny gotowane z olejem 90g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Zupa mleczna z kaszą manną 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Makaron z sosem bolońskim 400g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z warzywami R 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, 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: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2420.70 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 342.27 g; suma cukrów prostych: 82.86 g; Błonnik pokarmowy: 30.06 g; Sól: 4.27 g

<b>sobota 2024-07-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)</b>		
bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, 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 50g ( <b>SEL</b> ), Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g 0.5Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mięso drob.mielone z sosem 50g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki z ziołami 80g, Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 80g mielone 0.5Por, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z warzywami R 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, SEZ</b> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 30g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s plasterki 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
Mus jabłkowy 100g,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1134.38 kcal; Białko ogółem: 50.34 g; Tłuszcz: 42.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 193.21 g; suma cukrów prostych: 41.56 g; Błonnik pokarmowy: 16.29 g; Sól: 1.73 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 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 makaronem R 250ml ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml R 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z kapusty czerwonej R 150g ( <b>SEL</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, 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 bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), rzodkiewka 50g 1Por , 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]: 2173.36 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 282.65 g; suma cukrów prostych: 57.36 g; Błonnik pokarmowy: 30.86 g; Sól: 5.90 g

niedziela 2024-07-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną 30g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), kalfior gotowany z olejem 90g , Rukola 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Płatki owsiane na mleku z jabłkiem 150g 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Rosół z makaronem R 250ml ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Buraczki z jabłkiem 150g 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka beskidzka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Bukiet jarzyn z olejem 50g , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2266.92 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 321.03 g; suma cukrów prostych: 79.32 g; Błonnik pokarmowy: 34.78 g; Sól: 4.67 g

niedziela 2024-07-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por , Szynka szkolna Bieleśz 15g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), kalfior gotowany z olejem 90g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Rosół z makaronem R 125ml ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Filet gotowany ROZDROBNIONY 50g , Ziemniaki z ziołami 80g , Buraczki z jabłkiem 80g , Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka beskidzka Bieleśz 15g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por , Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 30g ( <b>MLE</b> ), Bukiet jarzyn z olejem 50g , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por ,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Mus malina, jabłko, jagoda Dawtona 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1282.95 kcal; Białko ogółem: 67.10 g; Tłuszcz: 50.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 146.15 g; suma cukrów prostych: 51.34 g; Błonnik pokarmowy: 15.61 g; Sól: 2.56 g