

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-08-05</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> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Jajko 1szt.(3) 1Por ( <b>JAJ</b> ), ogórek zielony 90g , Roszponka 10g 1Por , Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Leczo z cukini z mięsem drobiowym, papryką i pieczarkami 300g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bułka grahamka 1szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), Surówka z selera i jabłka R 150g ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 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 , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g , Sałatka z kapusty pekińskiej 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2105.99 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 276.77 g; suma cukrów prostych: 65.89 g; Błonnik pokarmowy: 36.40 g; Sól: 6.47 g

<b>poniedziałek 2024-08-05</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> ), Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Marchewka baby z olejem 90g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Leczo z cukini z mięsem drobiowym 300g 300g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), kalafior gotowany z olejem 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g , sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2166.35 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 291.89 g; suma cukrów prostych: 74.37 g; Błonnik pokarmowy: 29.75 g; Sól: 6.04 g

<b>poniedziałek 2024-08-05</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> ), Szyńka beszkidzka Bieleśz 15g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Marchewka baby z olejem 50g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Leczo z cukini z mięsem drobiowym 300g 150g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), kalafior gotowany z olejem 50g , Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 15g , Mus z buraka 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1219.53 kcal; Białko ogółem: 56.46 g; Tłuszcz: 38.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.72 g; Węglowodany ogółem: 167.08 g; suma cukrów prostych: 40.37 g; Błonnik pokarmowy: 20.20 g; Sól: 3.46 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-08-06 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> ), Polędwica 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> ), 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 z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g , Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 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 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 ,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por ,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2297.19 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 300.75 g; suma cukrów prostych: 84.73 g; Błonnik pokarmowy: 30.27 g; Sól: 5.62 g

wtorek 2024-08-06 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka Bielesz 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 , Koktajl truskawkowy bez cukru 150g ( <b>MLE</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 z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bukiet jarzyn z olejem 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 , Szynka 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]: 2237.41 kcal; Białko ogółem: 112.42 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 291.70 g; suma cukrów prostych: 92.06 g; Błonnik pokarmowy: 26.07 g; Sól: 5.05 g

wtorek 2024-08-06 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> ), Polędwica sopocka Bielesz 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 z ziołami 80g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bukiet jarzyn 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 , Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <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]: 1247.53 kcal; Białko ogółem: 62.93 g; Tłuszcz: 42.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 248.47 g; suma cukrów prostych: 56.69 g; Błonnik pokarmowy: 13.49 g; Sól: 2.84 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-08-07 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 beszkidzka 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> ),	Żurek na maśle 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Papryka faszerowana 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> ), Surówka z cukini 150g 1Por, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 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, Szynka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), Pomidory koktajlowe 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]: 2218.02 kcal; Białko ogółem: 76.04 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 310.83 g; suma cukrów prostych: 69.67 g; Błonnik pokarmowy: 28.10 g; Sól: 7.59 g

środa 2024-08-07 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 beszkidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Rukola 10g 1Por, mus z dyni 100g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), budyń mleczny bez cukru 150g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),	Żurek na maśle 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Budyń półmleczny 100g 100g ( <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 koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Surówka z cukini 150g 1Por, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, 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> ), Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka z rybą gotowaną 100g 100g ( <b>GLU, SKR, RYB</b> ),
II Śniadanie: morela 100g,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2164.23 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 303.06 g; suma cukrów prostych: 78.91 g; Błonnik pokarmowy: 25.37 g; Sól: 4.92 g

środa 2024-08-07 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 30g ( <b>MLE</b> ), Szynka beszkidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), mus z dyni 50g,	Żurek na maśle 125ml na wywarze warzywnym zabieleny 0.5Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Budyń półmleczny 50g 50g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos koperkowy 50ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 80g, Marchewka baby z olejem 50g, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Rama Omega-3 10g 1szt, bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 30g ( <b>MLE</b> ), Szynka szkolna Bieleś 15g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta z rybą gotowaną 30g 30g ( <b>SKR, JAJ, RYB, SEL</b> ),
II Śniadanie: morela 100g,		Posiłek nocny: Mus malina, jabłko, jagoda Dawtona 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1056.27 kcal; Białko ogółem: 43.95 g; Tłuszcz: 37.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.35 g; Węglowodany ogółem: 140.67 g; suma cukrów prostych: 33.12 g; Błonnik pokarmowy: 12.17 g; Sól: 2.94 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-08 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> ), Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Roszponka 10g, Papryka świeża 90g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Barszcz z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Makaron pełnoziarnisty 220g z serem 75g i masłem 1Por ( <b>GLU, JAJ, MLE</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 ( <b>SEL</b> ),	chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, 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> ), rzodkiewka 50g 1Por, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Nektaryna 100g 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2275.96 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 72.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 321.46 g; suma cukrów prostych: 75.57 g; Błonnik pokarmowy: 31.93 g; Sól: 5.31 g

czwartek 2024-08-08 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 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> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Barszcz z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Makaron 220g z serem 75g i masłem 1Por ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Surówka z marchwi i jabłka R 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ),	bułka kanapkowa 90g ( <b>GLU, SOJ, MLE, 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> ), 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]: 2289.86 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 317.62 g; suma cukrów prostych: 85.91 g; Błonnik pokarmowy: 26.23 g; Sól: 4.42 g

czwartek 2024-08-08 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> ), 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> ), Makaron 110g z serem 50g i masłem 1Por ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, 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> ), Mus szpinakowy 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Nektaryna 100g 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1170.17 kcal; Białko ogółem: 55.04 g; Tłuszcz: 41.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 148.71 g; suma cukrów prostych: 46.94 g; Błonnik pokarmowy: 15.98 g; Sól: 2.58 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-08-09 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> ), Pasta z fasoli R 30g ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, LUB</b> ), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</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 grysikowa na wywarze robiowo-warzywnym 250g ( <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 z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z kapusty białej z groszkiem R 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 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, Pasta z jaj ze szczypiorkiem bez soli 50g ( <b>JAJ, MLE</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: arbuz 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2265.55 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 66.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 322.69 g; suma cukrów prostych: 88.84 g; Błonnik pokarmowy: 34.44 g; Sól: 5.64 g

piątek 2024-08-09 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Miód 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 10g 1Por, pomidor b/s 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Galaretka mleczna 150ml ( <b>GLU, MLE, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	ZUPA grysikowa na wywarze robiowo-warzywnym 250g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Miruna gotowana 90g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), SOS pietruszkowy 100ml 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Białko jaja 30g 1Por ( <b>JAJ</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), brokuły gotowane z olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Sok owocowy 200ml Sady Wincenta 1szt,
II Śniadanie: arbuz 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2156.75 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 315.80 g; suma cukrów prostych: 81.07 g; Błonnik pokarmowy: 20.98 g; Sól: 3.50 g

piątek 2024-08-09 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> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 30g ( <b>MLE</b> ), Miód 1szt, Herbata b/cukru 250ml 1Por, pomidor b/s 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	ZUPA grysikowa na wywarze robiowo-warzywnym 250g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Miruna gotowana 50g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 70g, Marchewka zagęszczana R 50g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Białko jaja 30g 1Por ( <b>JAJ</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), brokuły gotowane z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: arbuz 50g,		Posiłek nocny: Banan 1 mała sztuka 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1248.57 kcal; Białko ogółem: 58.97 g; Tłuszcz: 42.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 164.70 g; suma cukrów prostych: 47.92 g; Błonnik pokarmowy: 14.61 g; Sól: 2.11 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-08-10 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 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 szpinakowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250g 1Por ( <b>GLU, 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 koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Surówka z kap.pekińskiej 150g 1Por, 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]: 2222.07 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 307.24 g; suma cukrów prostych: 58.57 g; Błonnik pokarmowy: 34.34 g; Sól: 5.18 g

sobota 2024-08-10 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
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> ), 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 szpinakowa z ziemniakami 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por ( <b>GLU, 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> ), Cukinia gotowana 150g ( <b>SEL</b> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), 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: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2231.86 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 331.27 g; suma cukrów prostych: 71.88 g; Błonnik pokarmowy: 25.40 g; Sól: 3.72 g

sobota 2024-08-10 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> ), 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> ), Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 125ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 0.5Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pulpet gotowany 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki z ziołami 80g, Cukinia gotowana 50g ( <b>SEL</b> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), 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,
II Śniadanie: Mus jabłkowy		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1174.74 kcal; Białko ogółem: 51.24 g; Tłuszcz: 41.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 205.07 g; suma cukrów prostych: 45.57 g; Błonnik pokarmowy: 17.23 g; Sól: 2.54 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-08-11 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> ), Szynka szkolna Bieleś 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <i>MLE</i> ), Papryka świeża 90g , Rukola 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Słonecznik, nasiona 30g ( <i>OZI, ORZ, SEZ</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Rosół z lanym ciastem R 1Por ( <i>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Mizeria bez soli 150g 1Por ( <i>GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</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 beskidzka Bieleś 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g ( <i>MLE</i> ), rzodkiewka 50g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por ,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2016.75 kcal; Białko ogółem: 100.50 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 269.33 g; suma cukrów prostych: 67.92 g; Błonnik pokarmowy: 31.38 g; Sól: 5.93 g

niedziela 2024-08-11 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Szynka szkolna Bieleś 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <i>MLE</i> ), kalfior gotowany z olejem 90g , Rukola 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Ryż na mleku z musiem truskawkowym 150g 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Rosół z lanym ciastem R 1Por ( <i>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Buraczki z jabłkiem 150g 150g , 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 beskidzka Bieleś 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g ( <i>MLE</i> ), Salátka z kapusty pekińskiej z marchewką 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por ,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2252.01 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 306.68 g; suma cukrów prostych: 91.22 g; Błonnik pokarmowy: 33.33 g; Sól: 5.25 g

niedziela 2024-08-11 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> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por , Szynka szkolna Bieleś 15g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Serek wiejski z pomidorem bez skóry 50g ( <i>MLE</i> ), kalfior gotowany 90g ,	Rosół z lanym ciastem R 200ml 1Por ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ), Mięso drob.mielone z sosem 50g ( <i>GLU</i> ), Ziemniaki z ziołami 80g , Buraczki z jabłkiem 80g , Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ),	bułka kanapkowa 50g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Szynka beskidzka Bieleś 15g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por , Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 30g ( <i>MLE</i> ), bukiet jarzyn 50g , Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por ,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Mus cukinia, kiwi, szpinak, jabłko Dawtona 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1227.80 kcal; Białko ogółem: 64.80 g; Tłuszcz: 47.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 142.36 g; suma cukrów prostych: 48.48 g; Błonnik pokarmowy: 17.13 g; Sól: 3.14 g