

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-09-09 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 twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Jajko 1szt.(3) 1Por ( <b>JAJ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), ogórek zielony 90g , Rukola 10g 1Por , Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ),	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, SEL</b> ), BOGRACZ z mięsem wieprzowym 300g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bułka grahamka 1szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Mus malina, jabłko, jagoda Dawtona 1szt , 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 , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g , Sałatka z kapusty pekińskiej 50g , Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2128.69 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 274.76 g; suma cukrów prostych: 51.79 g; Błonnik pokarmowy: 28.81 g; Sól: 6.28 g

poniedziałek 2024-09-09 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Połędwica premium Cedrob 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Rukola 10g 1Por , Marchewka baby z olejem 90g , Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Bogracz z mięsem drobiowym 300g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por , Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus malina, jabłko, jagoda Dawtona 1szt ,	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g , sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g , Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),
II Śniadanie: Melon 100g ,		

**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 2024-09-09 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> ), Połędwica premium Cedrob 15g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Marchewka baby z olejem 50g ,	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 125ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Bogracz z mięsem drobiowym 150g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), brokuły gotowane z olejem 50g , bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</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 30g ( <b>MLE</b> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 15g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Mus z buraka 50g ,
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1143.53 kcal; Białko ogółem: 49.69 g; Tłuszcz: 43.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 143.38 g; suma cukrów prostych: 33.39 g; Błonnik pokarmowy: 16.04 g; Sól: 2.89 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-09-10 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> ), Połędwica sopocka Bieleśz 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, Szyńka 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, Mix салат 10g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2294.48 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 318.18 g; suma cukrów prostych: 94.47 g; Błonnik pokarmowy: 32.40 g; Sól: 5.73 g

wtorek 2024-09-10 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 Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 90g, Mix салат 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Koktajl truskawkowy bez cukru 150g ( <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> ), 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, Szyńka 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]: 2215.00 kcal; Białko ogółem: 116.53 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 309.90 g; suma cukrów prostych: 105.26 g; Błonnik pokarmowy: 26.74 g; Sól: 5.17 g

wtorek 2024-09-10 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> ), Połędwica sopocka Bieleśz 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, Szyńka 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]: 1253.07 kcal; Białko ogółem: 54.76 g; Tłuszcz: 41.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 260.53 g; suma cukrów prostych: 62.42 g; Błonnik pokarmowy: 14.52 g; Sól: 2.72 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-09-11 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> ), 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]: 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 2024-09-11 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, budyń mleczny bez cukru 150g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</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> ), Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 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]: 2252.73 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 69.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 323.01 g; suma cukrów prostych: 84.26 g; Błonnik pokarmowy: 31.39 g; Sól: 5.16 g

środa 2024-09-11 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 2024-09-12 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 , Mix sałat 10g , ogórek zielony 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 z fasolą 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB</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 1szt. 1szt ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2384.10 kcal; Białko ogółem: 89.60 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 339.10 g; suma cukrów prostych: 71.32 g; Błonnik pokarmowy: 39.17 g; Sól: 5.89 g

czwartek 2024-09-12 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> ), Mix sałat 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> ), Sos koperkowy 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Maślanka 150ml ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</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 1szt. 1szt ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2285.53 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 322.96 g; suma cukrów prostych: 88.27 g; Błonnik pokarmowy: 27.40 g; Sól: 5.98 g

czwartek 2024-09-12 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> ), Maślanka 150ml ( <b>MLE</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 1szt. 1szt ,		Posiłek nocny: Mus malina, jabłko, jagoda Dawtona 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1143.22 kcal; Białko ogółem: 47.01 g; Tłuszcz: 44.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.01 g; Węglowodany ogółem: 143.06 g; suma cukrów prostych: 45.67 g; Błonnik pokarmowy: 14.52 g; Sól: 2.32 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-09-13      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, ŁUB</i> ), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <i>MLE</i> ), pomidor 90g, Mix sałat 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> ), Dorsz gotowany bez soli 90g ( <i>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, Pasta z jaj ze szczypiorkiem bez soli 50g ( <i>JAJ, MLE</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: arbuz 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2276.91 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 68.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 318.49 g; suma cukrów prostych: 83.42 g; Błonnik pokarmowy: 29.00 g; Sól: 4.94 g

piątek 2024-09-13      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Miód 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <i>MLE</i> ), Mix sałat 10g 1Por, pomidor b/s 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Galaretką mleczna 150ml ( <i>GLU, MLE, GOR</i> ),	Zupa kalafiorowa R 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Dorsz gotowany bez soli 90g ( <i>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 pietruszkowy 100ml 100ml ( <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, Białko jaj 30g(3) 1Por ( <i>JAJ</i> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <i>MLE</i> ), brokuły gotowane z olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <i>SEL, GOR</i> ), Sok owocowy 200ml Sady Wincenta 1szt,
II Śniadanie: arbuz 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2201.64 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 341.25 g; suma cukrów prostych: 84.68 g; Błonnik pokarmowy: 26.36 g; Sól: 3.25 g

piątek 2024-09-13      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> ), Miód 1szt, Herbata b/cukru 250ml 1Por, pomidor b/s 90g,	Zupa kalafiorowa R 0.5Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Dorsz gotowany 70g ( <i>MLE</i> ), Ziemniaki z ziołami 50g, 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, Białko jaja 30g 1Por ( <i>JAJ</i> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <i>MLE</i> ), 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]: 1190.76 kcal; Białko ogółem: 57.96 g; Tłuszcz: 40.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 154.40 g; suma cukrów prostych: 44.24 g; Błonnik pokarmowy: 14.12 g; Sól: 2.14 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-09-14</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, Rzodkiew biała 90g, Pestki Dyni 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa z młodej kapusty 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</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]: 2240.72 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 305.20 g; suma cukrów prostych: 70.11 g; Błonnik pokarmowy: 32.81 g; Sól: 7.86 g

<b>sobota 2024-09-14</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> ), Mix салат 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 2024-09-14</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,
II Śniadanie: 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 2024-09-15 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 Bieleś 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 , Szynka beskidzka 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 , 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]: 2128.47 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 283.09 g; suma cukrów prostych: 57.36 g; Błonnik pokarmowy: 30.86 g; Sól: 6.47 g

niedziela 2024-09-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
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> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną 30g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), kalfior gotowany z olejem 90g , Rukola 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Ryż na mleku z musem truskawkowym 150g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</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> ), szpinak gotowany 150g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka beskidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką 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]: 2075.25 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 291.48 g; suma cukrów prostych: 56.23 g; Błonnik pokarmowy: 26.87 g; Sól: 4.61 g

niedziela 2024-09-15 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 Bieleś 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 , szpinak gotowany 80g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka beskidzka Bieleś 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]: 1229.87 kcal; Białko ogółem: 67.63 g; Tłuszcz: 46.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 140.33 g; suma cukrów prostych: 41.79 g; Błonnik pokarmowy: 14.26 g; Sól: 2.47 g