

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-10-07 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> ), Galaretka drobiowa bez soli 50g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ</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 ziemniaczana R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Fasolka po bretońsku 300g R 300g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, LUB</b> ), Bułka grahamka 1szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), Surówka z rzodkwi białej R 150g, 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> ), Jajko 1szt. 1Por ( <b>JAJ</b> ), 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]: 2285.79 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 310.42 g; suma cukrów prostych: 57.44 g; Błonnik pokarmowy: 42.34 g; Sól: 5.52 g

poniedziałek 2024-10-07 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Galaretka drobiowa bez soli 50g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ</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> ), budyń mleczny bez cukru 150g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa ziemniaczana R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), ryż na sypko 200g 1Por ( <b>GLU</b> ), kalafior gotowany z olejem 150g, 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]: 2119.84 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 285.77 g; suma cukrów prostych: 66.89 g; Błonnik pokarmowy: 24.53 g; Sól: 5.23 g;

poniedziałek 2024-10-07 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> ), Galaretka drobiowa bez soli 30g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Melon 50g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Marchewka baby z olejem 50g,	Zupa ziemniaczana 125ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kurczak w sosie pietruszkowym 100g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), kalafior gotowany z olejem 50g, ryż na sypko 50g 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 30g ( <b>MLE</b> ), 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 ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1038.16 kcal; Białko ogółem: 49.73 g; Tłuszcz: 37.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 127.79 g; suma cukrów prostych: 29.92 g; Błonnik pokarmowy: 13.68 g; Sól: 2.56 g



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-10-08 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> ), 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> ), Filet z kurczaka gotowany 90g, Sos chrzanowy 100ml ( <b>GLU, MLE, S02</b> ), Kasza gryczana 200g 1Por ( <b>GLU, ORZ, SEL, ŁUB</b> ), Bukiet jarzyn z olejem 150g, 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, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), Papryka świeża 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]: 2392.42 kcal; Białko ogółem: 113.11 g; Tłuszcz: 70.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 331.07 g; suma cukrów prostych: 84.78 g; Błonnik pokarmowy: 36.05 g; Sól: 5.46 g

wtorek 2024-10-08 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> ), Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 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> ), Filet z kurczaka gotowany 90g, 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> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</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, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), Dynia gotowana 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]: 2190.08 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 60.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 305.77 g; suma cukrów prostych: 95.47 g; Błonnik pokarmowy: 28.30 g; Sól: 5.55 g;

wtorek 2024-10-08 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> ), Połędwica sopocka Bieleśz 15g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), pomidor b/s plastry 50g, Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 30g ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 125ml R 125ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Filet gotowany mielony 50g, Ziemniaki z ziołami 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bukiet jarzyn z olejem 50g, 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, Szynka drobiowa gotowana Duda 15g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 30g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), Dynia gotowana 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]: 1219.26 kcal; Białko ogółem: 58.06 g; Tłuszcz: 38.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 212.13 g; suma cukrów prostych: 57.81 g; Błonnik pokarmowy: 14.14 g; Sól: 2.61 g



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-10-09 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> ), Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLE</b> ), Połędwica premium Cedrob 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 90g , 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> ), Zraz drobiowy 90g duszony w sosie węgierskim 100g 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 kapusty białej z groszkiem R 150g ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko. truskawka 120g Agiberia 1szt	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 Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 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: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2199.24 kcal; Białko ogółem: 84.79 g; Tłuszcz: 75.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 302.10 g; suma cukrów prostych: 62.31 g; Błonnik pokarmowy: 31.74 g; Sól: 7.53 g

środa 2024-10-09 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> ), Serek wiejski z koperkiem 50g ( <b>MLE</b> ), Połędwica premium Cedrob 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Rukola 10g 1Por , Mus z buraka 100g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por , Gryśik z masłem i cynamonem 150g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ),	ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pulpet drobiowy półmięśny bez soli 90g 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> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Surówka z cukini 150g 1Por , 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 Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Salátka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 50g , Salátka z rybą gotowaną 100g 100g ( <b>GLU, SKR, RYB</b> ), Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2296.88 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 325.27 g; suma cukrów prostych: 78.07 g; Błonnik pokarmowy: 27.30 g; Sól: 5.64 g

środa 2024-10-09 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> ), Serek wiejski z koperkiem 50g ( <b>MLE</b> ), Połędwica premium Cedrob 15g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Galaretka owocowa 150g ( <b>GLU, GOR</b> ),	ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 125ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pulpet drobiowy półmięśny bez soli 50g 0.5Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Sos pomidorowy R 50ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 50g , 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 , Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 30g ( <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 buraka 50g , Mus jabłkowy 50g ,		Posiłek nocny: Mus jabłko gruszka dynia 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1070.42 kcal; Białko ogółem: 47.37 g; Tłuszcz: 35.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 143.97 g; suma cukrów prostych: 39.95 g; Błonnik pokarmowy: 12.05 g; Sól: 2.59 g



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-10-10 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> ), Jajko 1szt. 1Por ( <b>JAJ</b> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Mix салат 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> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ryż brązowy na mleku 200g z musem jabłkowym 100g 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Surówka z marchwi R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 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 Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), rzodkiewka 50g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Śliwka 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2241.77 kcal; Białko ogółem: 80.99 g; Tłuszcz: 73.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 319.83 g; suma cukrów prostych: 89.61 g; Błonnik pokarmowy: 39.12 g; Sól: 5.12 g

czwartek 2024-10-10 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, Bukiet jarzyn z olejem 90g, Mix салат 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Galaretkę mleczną 150ml ( <b>GLU, MLE, GOR</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ryż na mleku 200g z musem jabłkowym 100g 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Surówka z marchwi R 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</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 Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), Cukinia gotowana z olejem 50g ( <b>SEL</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]: 2228.72 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 319.03 g; suma cukrów prostych: 106.72 g; Błonnik pokarmowy: 31.92 g; Sól: 5.54 g

czwartek 2024-10-10 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleśz 15g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 30g, Bukiet jarzyn z olejem 50g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Galaretkę mleczną 150ml ( <b>GLU, MLE, GOR</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 125ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ryż na mleku z musem jabłkowym 150g 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Surówka z marchwi R 50g	bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleśz 15g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 30g ( <b>MLE</b> ), Cukinia gotowana z olejem 50g ( <b>SEL</b> ), Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Mandarynka 1szt,		Posiłek nocny: Mus malina, jabłko, jagoda Dawtona 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1241.39 kcal; Białko ogółem: 42.62 g; Tłuszcz: 42.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.69 g; Węglowodany ogółem: 173.25 g; suma cukrów prostych: 67.60 g; Błonnik pokarmowy: 15.79 g; Sól: 2.69 g





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-10-11 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> ), Twarożek z truskawkami 50g ( <b>MLE</b> ), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 90g, Mix sałat 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 kalafiorowa 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Dorsz gotowany bez soli 90g ( <b>MLE</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 kapusty kiszzonej R 150g, 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, Pasta z fasoli R 30g ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB</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: Gruszka 1szt,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2348.53 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 344.62 g; suma cukrów prostych: 99.12 g; Błonnik pokarmowy: 35.87 g; Sól: 5.41 g

piątek 2024-10-11 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Twarożek z truskawkami 50g ( <b>MLE</b> ), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Mix sałat 10g 1Por, pomidor b/s 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Maślanka 150ml ( <b>MLE</b> ),	Zupa kalafiorowa R 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Dorsz gotowany bez soli 90g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Jarzyny po grecku DR 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), SOS pietruszkowy 100ml 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica premium Cedrob 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), brokuły gotowane z olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2201.64 kcal; Białko ogółem: 108.26 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 313.08 g; suma cukrów prostych: 97.49 g; Błonnik pokarmowy: 27.20 g; Sól: 4.91 g

piątek 2024-10-11 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> ), Twarożek z truskawkami 30g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, pomidor b/s 50g,	Zupa kalafiorowa R 0.5Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Dorsz gotowany 70g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 50g, Jarzyny po grecku DR 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, Miód 1szt ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), brokuły gotowane z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Melon 50g,		Posiłek nocny: Banan 1 mała sztuka 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1092.92 kcal; Białko ogółem: 50.62 g; Tłuszcz: 34.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 148.28 g; suma cukrów prostych: 42.07 g; Błonnik pokarmowy: 12.91 g; Sól: 2.32 g



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-10-12 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> ), 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,	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, 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, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, 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]: 2275.85 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 77.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 302.96 g; suma cukrów prostych: 70.00 g; Błonnik pokarmowy: 30.77 g; Sól: 5.73 g

sobota 2024-10-12 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> ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanek, koperek świeży) 50g ( <b>MLE</b> ), Jarzyny gotowane z olejem 90g ( <b>SEL</b> ), Mix sałat 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Zupa mleczna z kaszą manną 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, 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, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, 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]: 2406.63 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 76.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 328.41 g; suma cukrów prostych: 84.03 g; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; Sól: 5.24 g

sobota 2024-10-12 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, maślanek, koperek świeży) 30g ( <b>MLE</b> ), Jarzyny gotowane z olejem 50g ( <b>SEL</b> ), Mus jabłkowy 100g, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Żurek na maślanie 125ml na wywarze warzywnym zabieleny 0.5Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mięso drob.mielone z sosem 50g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki z ziołami 50g, 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, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 30g, Twaróg z jogurtem naturalnym 30g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s plasterki 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1109.65 kcal; Białko ogółem: 48.89 g; Tłuszcz: 44.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 180.51 g; suma cukrów prostych: 41.84 g; Błonnik pokarmowy: 14.65 g; Sól: 2.17 g



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-10-13 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 2024-10-13 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> ), kalafior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Zupa mleczna z zacierką 250ml ( <b>GLU, JAJ, 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 na ciepło 150g ( <b>GLU, MLE, 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> ), Salatkę 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]: 2229.47 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 312.24 g; suma cukrów prostych: 71.78 g; Błonnik pokarmowy: 28.93 g; Sól: 7.32 g

niedziela 2024-10-13 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> ), kalafior 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 na ciepło 150g R 50g ( <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]: 1236.51 kcal; Białko ogółem: 64.83 g; Tłuszcz: 47.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 139.36 g; suma cukrów prostych: 45.53 g; Błonnik pokarmowy: 14.05 g; Sól: 2.90 g;

