

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), 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, ŁUB</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> ), Pasta z jaj ze szczypiorkiem bez soli 50g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Salátka z kapusty pekińskiej 50g , Herbata bez cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2307.43 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 76.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 314.46 g; suma cukrów prostych: 60.81 g; Błonnik pokarmowy: 42.71 g; Sól: 5.51 g;

poniedziałek 2024-12-16 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 , salata 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 2024-12-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), 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> ), 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 2024-12-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Połędwica sopocka Bielesz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta z zielonego groszku bez soli 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), pomidor 90g, Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Mix sałat 10g 1Por,	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, LUB</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,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2394.02 kcal; Białko ogółem: 113.25 g; Tłuszcz: 70.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 331.36 g; suma cukrów prostych: 84.78 g; Błonnik pokarmowy: 36.19 g; Sól: 5.46 g

wtorek 2024-12-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Połędwica sopocka Bielesz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 90g, Mix sałat 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, 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]: 2182.16 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 303.63 g; suma cukrów prostych: 94.13 g; Błonnik pokarmowy: 27.68 g; Sól: 5.55 g

wtorek 2024-12-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Połędwica sopocka Bielesz 15g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), pomidor b/s plastry 50g, Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z brokułem 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 2024-12-18 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> ), Polędwica premium Cedrob 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidory koktajlowe 50g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa brokułowa R z ziemniakami na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, 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> ), Sałatka z kapusty białej z groszkiem 150g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, 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 Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g ( <b>MLE</b> ), Rżodkiew biała 90g, 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]: 2159.72 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 302.27 g; suma cukrów prostych: 60.39 g; Błonnik pokarmowy: 30.16 g; Sól: 7.42 g;

środa 2024-12-18 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> ), Polędwica 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, Grysik z masłem i cynamonem 150g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ),	Zupa brokułowa R z ziemniakami na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pulpet drobiowy półmięśny bez soli 100g 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> ), Sałata zielona z jogurtem 70g(7) 1Por ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), 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> ), Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 50g, Ryba z warzywami w galarecie 100g ( <b>GLU, SKR, RYB, ORZ, SEL, GOR, SEZ</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]: 2125.27 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 320.23 g; suma cukrów prostych: 74.48 g; Błonnik pokarmowy: 24.92 g; Sól: 6.60 g;

środa 2024-12-18 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> ), Polędwica 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 R z ziemniakami na wywarze drobiowo-warzywnym 125ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pulpet drobiowy półmięśny bez soli 100g 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> ), Ryba z warzywami w galarecie 50g ( <b>GLU, SKR, RYB, ORZ, SEL, GOR, SEZ</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]: 1046.29 kcal; Białko ogółem: 46.67 g; Tłuszcz: 33.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 143.55 g; suma cukrów prostych: 40.20 g; Błonnik pokarmowy: 12.13 g; Sól: 2.53 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-19 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> ), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Pieczeń drobiowa z papryką bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), 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 na mleku 200g z musem jabłkowym 100g 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Surówka z marchewki i pomarańczy 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> ), Bukiet jarzyn z olejem 50g , 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]: 2248.13 kcal; Białko ogółem: 83.10 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 330.18 g; suma cukrów prostych: 93.28 g; Błonnik pokarmowy: 34.93 g; Sól: 4.91 g

czwartek 2024-12-19 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> ), Pieczeń drobiowa z brokułami bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), 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> ), Galaretka mleczna 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 marchewki i pomarańczy 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: Mandarynka 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2147.42 kcal; Białko ogółem: 80.67 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 315.06 g; suma cukrów prostych: 102.68 g; Błonnik pokarmowy: 31.18 g; Sól: 5.43 g

czwartek 2024-12-19 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> ), Pieczeń drobiowa z brokułami bez soli 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Bukiet jarzyn z olejem 50g , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Galaretka mleczna 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 marchewki i pomarańczy 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]: 1213.48 kcal; Białko ogółem: 40.91 g; Tłuszcz: 39.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.24 g; Węglowodany ogółem: 175.56 g; suma cukrów prostych: 68.09 g; Błonnik pokarmowy: 15.58 g; Sól: 2.66 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-20 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> ), Twarożek z truskawkami 50g ( <i>MLE</i> ), Jajko 1szt. 1Por ( <i>JAJ</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> ), sałatka z kapusty kiszzonej 150g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, 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 fasoli R 30g ( <i>GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB</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: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2260.88 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 338.42 g; suma cukrów prostych: 92.51 g; Błonnik pokarmowy: 35.46 g; Sól: 6.03 g

piątek 2024-12-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Twarożek z truskawkami 50g ( <i>MLE</i> ), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <i>MLE</i> ), Mix sałat 10g 1Por , pomidor b/s 90g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250g ( <i>GLU, MLE</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 , Polędwica premium Cedrob 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <i>MLE</i> ), brokuły gotowane z olejem 50g , Herbata b/c 250ml R 1Por ( <i>SEL, GOR</i> ), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por ,
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2327.73 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 331.95 g; suma cukrów prostych: 100.86 g; Błonnik pokarmowy: 27.34 g; Sól: 4.93 g

piątek 2024-12-20 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> ), Twarożek z truskawkami 30g ( <i>MLE</i> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por , pomidor b/s 50g ,	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 50g ( <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 , Miód 1szt ( <i>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ</i> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <i>MLE</i> ), 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
<b>sobota 2024-12-21</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> ), Szyunka 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 cukini 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, 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]: 2252.64 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 78.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 294.43 g; suma cukrów prostych: 65.87 g; Błonnik pokarmowy: 26.97 g; Sól: 5.47 g

<b>sobota 2024-12-21</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> ), Szyunka 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 sałat 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Maślanka 150ml ( <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 z sosem bolońskim 400g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z cukini 150g 1Por, KOMPOT owocowy bez 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]: 2201.65 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 73.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 288.05 g; suma cukrów prostych: 76.50 g; Błonnik pokarmowy: 23.04 g; Sól: 4.95 g

<b>sobota 2024-12-21</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> ), Szyunka 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> ), 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> ), Makaron 100g z sosem bolońskim 100g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Cukinia gotowana 50g ( <b>SEL</b> ), 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,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1168.97 kcal; Białko ogółem: 48.10 g; Tłuszcz: 44.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 195.74 g; suma cukrów prostych: 44.01 g; Błonnik pokarmowy: 13.98 g; Sól: 2.31 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-22 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 2024-12-22 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 , Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Rosół z makaronem R 250ml ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Buraczki 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> ), 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]: 2246.66 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Tłuszcz: 70.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 300.01 g; suma cukrów prostych: 72.56 g; Błonnik pokarmowy: 29.59 g; Sól: 7.31 g;

niedziela 2024-12-22 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 , 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