

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-03-24</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)</b>		
Chleb 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <i>MLE</i> ), Galaretka drobiowa bez soli 50g ( <i>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), ogórek zielony 90g, Rukola 10g 1Por, Pestki Dyni 30g ( <i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i> ),	Zupa pomidorowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 300g 1Por ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Surówka z marchwi i jabłka R 150g ( <i>SEL, GOR</i> ), Mus malina, jabłko, jagoda Dawtona 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ),	Chleb 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Jajko 1szt. 1Por ( <i>JAJ</i> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata bez cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2159.36 kcal; Białko ogółem: 85.18 g; Tłuszcz: 73.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 289.88 g; suma cukrów prostych: 59.84 g; Błonnik pokarmowy: 30.44 g; Sól: 5.65 g

<b>poniedziałek 2025-03-24</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Galaretka drobiowa bez soli 50g ( <i>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Rukola 10g 1Por, Marchewka baby z olejem 90g, Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <i>MLE</i> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa pomidorowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Makaron pełnoziarnisty z warzywami 300g R 1Por ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), SOS pietruszkowy 100ml 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Surówka z marchwi i jabłka R 150g ( <i>SEL, GOR</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ), Mus malina, jabłko, jagoda Dawtona 1szt,	bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <i>MLE</i> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), sałatka zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <i>SEL, GOR</i> ), Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),
II Śniadanie: Melon 100g,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2391.66 kcal; Białko ogółem: 82.12 g; Tłuszcz: 74.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 354.33 g; suma cukrów prostych: 80.54 g; Błonnik pokarmowy: 31.02 g; Sól: 4.75 g

<b>poniedziałek 2025-03-24</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)</b>		
bułka kanapkowa 50g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Galaretka drobiowa bez soli 30g ( <i>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 30g ( <i>MLE</i> ), Melon 50g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Marchewka baby z olejem 50g,	Zupa pomidorowa z ryżem R na wywarze drobiowo-warzywnym 125ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Makaron z mięsem i warzywami R 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Surówka z marchwi i jabłka R 50g ( <i>SEL, GOR</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ),	bułka kanapkowa 50g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg z jogurtem naturalnym 30g ( <i>MLE</i> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Mus z buraka 50g,
		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1066.73 kcal; Białko ogółem: 43.36 g; Tłuszcz: 40.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 132.88 g; suma cukrów prostych: 35.62 g; Błonnik pokarmowy: 14.05 g; Sól: 2.31 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Polędwica sopocka Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta z soczewicy bez soli 30g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), pomidor 90g, Kakao R b/cukru 250ml ( <i>MLE</i> ), Orzechy włoskie 30g ( <i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Mix салат 10g 1Por,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <i>GLU, MLE</i> ), Kasza gryczana 200g 1Por ( <i>GLU, ORZ, SEL, LUB</i> ), Buraczki z chrzanem 150g ( <i>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Mus jabłko, morela 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, SOJ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g ( <i>SKR, RYB, MLE</i> ), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <i>SEL</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2330.06 kcal; Białko ogółem: 114.97 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 307.46 g; suma cukrów prostych: 69.51 g; Błonnik pokarmowy: 34.99 g; Sól: 5.45 g

wtorek 2025-03-25 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bulka kanapkowa 110g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Polędwica sopocka Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Twaróg z koperkiem R 50g ( <i>MLE</i> ), pomidor b/s 90g, Mix салат 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml ( <i>MLE</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Koktajl truskawkowy bez cukru 150g ( <i>MLE</i> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Kasza jęczmienna 200g ( <i>GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, LUB</i> ), Buraczki na ciepło 150g R 150g ( <i>GLU, SEL, GOR</i> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <i>GLU, MLE</i> ), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ),	bulka kanapkowa 110g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g ( <i>SKR, RYB, MLE</i> ), Dynia gotowana z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2104.98 kcal; Białko ogółem: 114.78 g; Tłuszcz: 59.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 285.99 g; suma cukrów prostych: 73.45 g; Błonnik pokarmowy: 29.36 g; Sól: 5.48 g;

wtorek 2025-03-25 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bulka kanapkowa 50g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Polędwica sopocka Bieleśz 15g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), pomidor b/s plastry 50g, Kakao R b/cukru 250ml ( <i>MLE</i> ), Twaróg z koperkiem R 30g ( <i>MLE</i> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 125ml na wywarze drobiowo-warzywnym R 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Filet gotowany z indyka rozdrobniony 50g, Ziemniaki z ziołami 50g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Buraczki na ciepło 50g 50g ( <i>GLU, SEL, GOR</i> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <i>GLU, MLE</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ),	bulka kanapkowa 50g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyńka drobiowa gotowana Duda 15g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 30g ( <i>SKR, RYB, MLE</i> ), Dynia gotowana z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Mus malina, jabłko, jagoda Dawtona 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1042.16 kcal; Białko ogółem: 48.56 g; Tłuszcz: 36.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 182.10 g; suma cukrów prostych: 46.07 g; Błonnik pokarmowy: 12.69 g; Sól: 2.49 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Twarożek z truskawkami 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 krupnik na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, LUB</b> ), Pulpet drobiowo-warzywny 100g w sosie pomidorowym 100ml 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> ), Salátka z fasolki szparagowej 150 R 150g ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka szkolna Bielez 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> ), Rzodkiew biała 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Śledzik na raz Lisner 100g 1szt ( <b>SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2187.57 kcal; Białko ogółem: 81.23 g; Tłuszcz: 73.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 306.95 g; suma cukrów prostych: 69.30 g; Błonnik pokarmowy: 31.57 g; Sól: 7.78 g;

środa 2025-03-26 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> ), Twarożek z truskawkami 50g ( <b>MLE</b> ), Polędwica premium Cedrob 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Rukola 10g 1Por, Cukinia gotowana z olejem 150g ( <b>SEL</b> ), 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 krupnik na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, LUB</b> ), Pulpet drobiowo-warzywny 100g w sosie pomidorowym 100ml 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> ), Zielona sałata z sosem winogret 70g 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Rama Omega-3 10g 1szt, bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Szyunka szkolna Bielez 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> ), Salátka 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: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2141.43 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 73.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 283.36 g; suma cukrów prostych: 80.41 g; Błonnik pokarmowy: 23.68 g; Sól: 5.26 g

środa 2025-03-26 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> ), Twarożek z truskawkami 30g ( <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> ), Galaretki owocowa 150g ( <b>GLU, GOR</b> ),	ZUPA krupnik na wywarze drobiowo-warzywnym 125ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, LUB</b> ), Pulpet drobiowo-warzywny 100g w sosie pomidorowym 100ml 0.5Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</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 brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 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: Cukinia gotowana z olejem 50g ( <b>SEL</b> ), Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Musiak burak, dynia, jabłko 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1096.51 kcal; Białko ogółem: 44.21 g; Tłuszcz: 37.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.05 g; Węglowodany ogółem: 151.07 g; suma cukrów prostych: 47.78 g; Błonnik pokarmowy: 12.11 g; Sól: 2.21 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-03-27</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Polędwica wiśniowa Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pieczeń drobiowa z papryką bez soli 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Mix sałat 10g , ogórek zielony 90g , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g 1szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR</b> ),	ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), GRYSIK 300g 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Sos truskawkowy 100g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g , Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt , Kompot owocowy bez cukru 250ml ( <b>SEL</b> ),	chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, 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> ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa 100g ( <b>SEL</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</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]: 2404.09 kcal; Białko ogółem: 86.14 g; Tłuszcz: 79.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 339.26 g; suma cukrów prostych: 91.37 g; Błonnik pokarmowy: 35.91 g; Sól: 7.02 g

<b>czwartek 2025-03-27</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> ), Mix sałat 10g , Polędwica wiśniowa Bieleś 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 , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por , Kisiel owocowy 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> ), GRYSIK 300g 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Sos truskawkowy 100g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g , Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt , 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> ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g ( <b>MLE</b> ), Mus z buraka z jabłkiem 50g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</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]: 2112.62 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 297.27 g; suma cukrów prostych: 106.82 g; Błonnik pokarmowy: 29.88 g; Sól: 5.42 g

<b>czwartek 2025-03-27</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)</b>		
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> ), 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> ), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por ,	ZUPA brokułowa z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), GRYSIK 150g 0.5Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt , 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 Bieleś 15g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 30g ( <b>MLE</b> ), Mus z buraka z jabłkiem 50g , Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,		Posiłek nocny: Musiak burak, dynia, jabłko 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1296.37 kcal; Białko ogółem: 56.33 g; Tłuszcz: 41.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 178.28 g; suma cukrów prostych: 66.03 g; Błonnik pokarmowy: 16.24 g; Sól: 2.83 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-03-28      Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Pasta z zielonego groszku bez soli 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 90g, Mix салат 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ),	Barszcz z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Dorsz gotowany bez soli 90g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej R 150g, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z jaj bez soli 50g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 50g, Herbata bez cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Gruszka 1szt,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2173.82 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 67.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 309.12 g; suma cukrów prostych: 97.44 g; Błonnik pokarmowy: 35.10 g; Sól: 4.59 g

<b>piątek 2025-03-28      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Dżemik 25g 1Por, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Mix салат 10g 1Por, pomidor b/s 90g, herbata bez cukru 250ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml ( <b>GLU, OZI, MLE, ORZ, SEL, S02, ŁUB</b> ),	Barszcz z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</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> ), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twarożek z truskawkami 50g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), brokuły gotowane z olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2117.05 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 321.05 g; suma cukrów prostych: 104.07 g; Błonnik pokarmowy: 29.15 g; Sól: 4.20 g

<b>piątek 2025-03-28      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> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 30g ( <b>MLE</b> ), Dżemik 25g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, pomidor b/s 50g,	Barszcz z ziemniakami R na wywarze drobiowo-warzywnym 125ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Dorsz gotowany 70g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki z ziołami 50g, Jarzyny po grecku DR 50g ( <b>GLU, SEL</b> ), KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twarożek z truskawkami 30g ( <b>MLE</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]: 1039.36 kcal; Białko ogółem: 50.40 g; Tłuszcz: 34.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 134.97 g; suma cukrów prostych: 52.76 g; Błonnik pokarmowy: 13.28 g; Sól: 2.35 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-03-29</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Szyńka 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 grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym 250g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Jaskółcze gniazdo 90g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z cukini 150g 1Por, Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 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, SOJ, 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]: 2035.79 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 71.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 264.77 g; suma cukrów prostych: 50.32 g; Błonnik pokarmowy: 32.25 g; Sól: 5.39 g;

<b>sobota 2025-03-29</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Szyńka 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 makaronem 250ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	ZUPA grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym 250g ( <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> ), Surówka z cukini 150g 1Por, KOMPOT owocowy bez cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 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]: 2137.27 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 293.01 g; suma cukrów prostych: 68.42 g; Błonnik pokarmowy: 28.05 g; Sól: 4.81 g

<b>sobota 2025-03-29</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)</b>		
bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Szyńka 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> ),	ZUPA grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym 125g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pulpet drobiowy półmięśny bez soli 50 0.5Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Cukinia gotowana 50g ( <b>SEL</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki z ziołami 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</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]: 1041.01 kcal; Białko ogółem: 44.49 g; Tłuszcz: 37.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 183.93 g; suma cukrów prostych: 41.76 g; Błonnik pokarmowy: 15.12 g; Sól: 2.11 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-03-30      Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, 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 ze szczypiorkiem 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> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100g 1szt,	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> ), Sałatka z kapusty czerwonej R 150g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</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, SOJ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka beszkidzka Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z pietruszką 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> ), <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2119.40 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 282.86 g; suma cukrów prostych: 56.10 g; Błonnik pokarmowy: 30.41 g; Sól: 6.43 g

<b>niedziela 2025-03-30      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski z koperkiem 50g ( <b>MLE</b> ), kalafior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Wafle ryżowe 30g ( <b>SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100g 1szt,	Rosół z makaronem R 250ml ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Buraczki z jabłkiem 150g 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka beszkidzka 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, <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2060.13 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 263.09 g; suma cukrów prostych: 63.17 g; Błonnik pokarmowy: 28.37 g; Sól: 5.65 g

<b>niedziela 2025-03-30      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> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Szynka szkolna Bieleś 15g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski z koperkiem 50g ( <b>MLE</b> ), kalafior gotowany z olejem 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100g 1szt,	Rosół z makaronem R 125ml ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Filet gotowany ROZDROBNIONY 50g, Ziemniaki z ziołami 80g, Buraczki z jabłkiem 50g 50g, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka beszkidzka 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, <b>Posiłek nocny:</b> Musiak burak, dynia, jabłko 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1215.66 kcal; Białko ogółem: 64.59 g; Tłuszcz: 46.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 139.11 g; suma cukrów prostych: 46.54 g; Błonnik pokarmowy: 14.45 g; Sól: 2.90 g