

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-01-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)</b>		
Chleb 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Pasta z fasoli R 30g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <i>MLE</i> ), pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Orzechy włoskie 30g ( <i>ORZ</i> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml ( <i>GLU</i> ), Miruna gotowana 90g ( <i>RYB, MLE</i> ), Ziemniaki 200g R 200g, Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <i>GLU, MLE</i> ), Marchewka z groszkiem R 150g 150g ( <i>GLU</i> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	Chleb 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <i>MLE, GOR</i> ), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g ( <i>MLE</i> ), Papryka świeża 50g, Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt ( <i>GLU, SOJ</i> ), Herbata b/c 250ml R 1Por,
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2252.08 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 335.93 g; suma cukrów prostych: 88.62 g; Błonnik pokarmowy: 37.14 g; Sól: 6.03 g

piątek 2024-01-12		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <i>MLE</i> ), Roszponka 10g 1Por, pomidor b/s 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Kisiel owocowy b/cukru 150g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml ( <i>GLU</i> ), Miruna gotowana 90g ( <i>RYB, MLE</i> ), Ziemniaki 200g R 200g, Marchewka zagęszczana R 150g ( <i>GLU</i> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <i>GLU, MLE</i> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <i>MLE, GOR</i> ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g ( <i>MLE</i> ), Cukinia gotowana z olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por, Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g ( <i>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</i> ),
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2317.01 kcal; Białko ogółem: 100.86 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 333.46 g; suma cukrów prostych: 99.39 g; Błonnik pokarmowy: 31.39 g; Sól: 5.51

piątek 2024-01-12		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 30g ( <i>MLE</i> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 15g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, pomidor b/s 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami R 200ml ( <i>GLU</i> ), Miruna gotowana 50g ( <i>RYB, MLE</i> ), Ziemniaki 70 R 70g, Marchewka zagęszczana R 50g ( <i>GLU</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml,	bułka kanapkowa 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 15g ( <i>MLE, GOR</i> ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 30g ( <i>MLE</i> ), Cukinia gotowana z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 50g,		Posiłek nocny: Banan 1 mała sztuka 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1077.82 kcal; Białko ogółem: 50.47 g; Tłuszcz: 36.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.30 g; Węglowodany ogółem: 145.64 g; suma cukrów prostych: 47.75 g; Błonnik pokarmowy: 15.37 g; Sól: 2.44 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-01-13</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)</b>		
Chleb 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Szyunka gotowana Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <i>MLE</i> ), Rukola 10g 1Por, Rządkiw biała 50g, Pestki Dyni 30g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa ziemniaczana R 1Por ( <i>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</i> ), Pulpet gotowany R 90g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Ryż 200g na sypko C 1Por, Sos pomidorowy R 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Surówka z kap.pekińskiej 150g(3,9,10) 1Por, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	Chleb 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2241.16 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 304.97 g; suma cukrów prostych: 60.53 g; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; Sól: 5.41 g

<b>sobota 2024-01-13</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Szyunka gotowana Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Twarożek z ziołami 50g(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g ( <i>MLE</i> ), Jarzyny gotowane z olejem 90g, Roszponka 10g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ),	Zupa ziemniaczana R 1Por ( <i>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</i> ), Pulpet gotowany R 90g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Ryż 200g na sypko 1Por, Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por, Sos pomidorowy R 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z warzywami R 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <i>MLE</i> ), pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2268.17 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 313.79 g; suma cukrów prostych: 73.68 g; Błonnik pokarmowy: 25.93 g; Sól: 3.94 g

<b>sobota 2024-01-13</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)</b>		
bułka kanapkowa 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Szyunka gotowana Bieleśz 15g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Twarożek z ziołami 50g(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 30g ( <i>MLE</i> ), Jarzyny gotowane z olejem 80g, Herbata b/c 250ml R 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Zupa ziemniaczana R 200ml 0.56Por ( <i>GLU, SOJ, GOR, SEZ, S02</i> ), Pulpet gotowany 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Ziemniaki 80g R 80g, brokuły gotowane z dod. oleju 50g, Sos pomidorowy R 50ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml,	bułka kanapkowa 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z warzywami R 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 30g ( <i>MLE</i> ), pomidor b/s plasterki 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mus Jabłkowy 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1191.48 kcal; Białko ogółem: 51.01 g; Tłuszcz: 45.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 199.21 g; suma cukrów prostych: 44.25 g; Błonnik pokarmowy: 17.22 g; Sól: 2.63 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-01-14</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)</b>		
Chleb 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Szyunka szkolna Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</i> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <i>MLE</i> ), Papryka świeża 50g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Słonecznik, nasiona 30g, jogurt naturalny 100g, Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Rosół z lanym ciastem R 1Por ( <i>GLU, JAJ</i> ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por ( <i>GLU</i> ), Ziemniaki 200g R 200g, Salátka z kapusty czerwonej R 150g ( <i>SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	Chleb 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Jajko 1szt.(3) 1Por ( <i>JAJ</i> ), Pasta twarogowa z rzodkiewką b.soli 50g ( <i>MLE</i> ), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt ( <i>GLU, JAJ</i> ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2180.89 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 80.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 264.64 g; suma cukrów prostych: 57.22 g; Błonnik pokarmowy: 32.51 g; Sól: 6.63 g

<b>niedziela 2024-01-14</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Szyunka szkolna Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</i> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <i>MLE</i> ), kalafior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Płatki owsiane na wodzie z jabłkiem(1) 1Por ( <i>GLU</i> ),	Rosół z lanym ciastem R 1Por ( <i>GLU, JAJ</i> ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por ( <i>GLU</i> ), Ziemniaki 200g R 200g, szpinak gotowany 150g ( <i>GLU</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml,	bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka beskidzka Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g ( <i>MLE</i> ), Mus marchewkowy 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Salátka ryżowa z brokułem i wędliną DR 100g ( <i>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</i> ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2166.65 kcal; Białko ogółem: 99.18 g; Tłuszcz: 66.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 1221.95 g; suma cukrów prostych: 54.12 g; Błonnik pokarmowy: 33.99 g; Sól: 5.18 g

<b>niedziela 2024-01-14</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)</b>		
bułka kanapkowa 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Szyunka szkolna Bieleśz 15g ( <i>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</i> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <i>MLE</i> ), kalafior gotowany z olejem 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Rosół z lanym ciastem R 200ml 1Por ( <i>GLU, JAJ</i> ), Mięso drob.mielone z sosem 50g ( <i>GLU</i> ), Ziemniaki 80g 80g, szpinak gotowany 80g ( <i>GLU</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml,	bułka kanapkowa 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Szyunka beskidzka Bieleśz 15g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 30g ( <i>MLE</i> ), Mus marchewkowy 50g,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Mus cukinia, kiwi, szpinak, jabłko Dawtona 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1168.28 kcal; Białko ogółem: 56.31 g; Tłuszcz: 48.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 131.78 g; suma cukrów prostych: 35.87 g; Błonnik pokarmowy: 14.61 g; Sól: 2.92 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)</b>		
Chleb 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Szyunka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <i>MLE, GOR</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), ogórek zielony 90g, Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g ( <i>MLE</i> ), Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g,	Zupa jarzynowa R 250ml 1Por ( <i>GLU</i> ), Gulasz drobiowy 200g 1Por ( <i>GLU</i> ), Kasza gryczana 200g 1Por, Sałatka z fasolki szparafowej 150 R 150g ( <i>SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	Chleb 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <i>MLE</i> ), Szyunka dębowa drobiowa NikPol 30g, Rzodkiew biała 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2170.92 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 291.40 g; suma cukrów prostych: 55.26 g; Błonnik pokarmowy: 34.19 g; Sól: 5.61 g

<b>poniedziałek 2024-01-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Szyunka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <i>MLE, GOR</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Cukinia gotowana z olejem 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g ( <i>MLE</i> ), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g ( <i>GLU, JAJ, SEL, GOR, S02</i> ),	Zupa jarzynowa R 250ml 1Por ( <i>GLU</i> ), Gulasz drobiowy 200g 1Por ( <i>GLU</i> ), Kasza jęczmienna 200g ( <i>GLU</i> ), Sałata zielona z jogurtem 70g R 1Por ( <i>MLE</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt,	bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <i>MLE</i> ), Szyunka dębowa drobiowa NikPol 30g, sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2244.74 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 80.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 290.43 g; suma cukrów prostych: 53.59 g; Błonnik pokarmowy: 25.32 g; Sól: 5.61 g

<b>poniedziałek 2024-01-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)</b>		
bułka kanapkowa 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Szyunka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <i>MLE, GOR</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), mus z dyni 80g,	Zupa jarzynowa R 125ml 1Por ( <i>GLU</i> ), gulasz drobiowy 80g ( <i>GLU, SEL, GOR</i> ), Kasza jęczmienna 50g ( <i>GLU</i> ), kaliafor gotowany z olejem 50g, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	bułka kanapkowa 50g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 30g ( <i>MLE</i> ), Szyunka dębowa drobiowa NikPol 15g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Jarzyny gotowane z olejem 50g,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1043.59 kcal; Białko ogółem: 48.38 g; Tłuszcz: 39.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.03 g; Węglowodany ogółem: 131.15 g; suma cukrów prostych: 38.72 g; Błonnik pokarmowy: 18.02 g; Sól: 3.17 g