

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-03-11</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)</b>		
Chleb 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Szyntka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), ogórek zielony 90g, Twarożek z chrzanem 50g ( <i>MLE, S02</i> ), Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g ( <i>OZI, ORZ, SEZ</i> ),	Zupa jarzynowa R 250ml 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Ryż brązowy 200g 1Por ( <i>GLU</i> ), Sałatka z fasolki szparafowej 150 R 150g ( <i>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Mus jabłko, truskawka 120g	Chleb 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <i>MLE</i> ), Szyntka dębowa drobiowa NikPol 30g, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <i>SEL, GOR</i> ),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2228.25 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 77.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 295.80 g; suma cukrów prostych: 59.16 g; Błonnik pokarmowy: 35.91 g; Sól: 5.90 g

<b>poniedziałek 2024-03-11</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Szyntka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), mus z dyni 100g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <i>MLE</i> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Zupa jarzynowa R 250ml 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Kurczak w sosie pietruszkowym 200g 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), ryż na sypko 200g 1Por ( <i>GLU</i> ), Cukinia gotowana z olejem 150g ( <i>SEL</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt	bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g ( <i>MLE</i> ), Szyntka dębowa drobiowa NikPol 30g, kalafior gotowany z olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <i>SEL, GOR</i> ), Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2287.11 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 73.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 311.14 g; suma cukrów prostych: 73.14 g; Błonnik pokarmowy: 28.01 g; Sól: 4.47 g

<b>poniedziałek 2024-03-11</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)</b>		
bułka kanapkowa 50g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Szyntka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 30g ( <i>MLE</i> ), mus z dyni 50g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Zupa jarzynowa R 125ml 1Por ( <i>GLU, SEL</i> ), Kurczak w sosie pietruszkowym 100 0.5Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Kasza jęczmienna 50g ( <i>GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB</i> ), Cukinia gotowana z olejem 50g ( <i>SEL</i> ),	bułka kanapkowa 50g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g ( <i>MLE</i> ), Szyntka dębowa drobiowa NikPol 15g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, kalafior gotowany z olejem 50g,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1110.39 kcal; Białko ogółem: 53.79 g; Tłuszcz: 45.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 129.53 g; suma cukrów prostych: 38.28 g; Błonnik pokarmowy: 15.76 g; Sól: 2.45 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-03-12</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka Bielesz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta z zielonego groszku R 30g ( <b>SEL, GOR</b> ), pomidor 90g, Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), sos brokułowy 100g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Buraczki na ciepło 150g R 150g ( <b>GLU,</b>	chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt, Roszponka 10g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt ( <b>SEL</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2335.46 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 316.76 g; suma cukrów prostych: 77.06 g; Błonnik pokarmowy: 31.11 g; Sól: 5.56 g

<b>wtorek 2024-03-12</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka Bielesz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 90g, Roszponka 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Galaretką mleczna 150ml ( <b>GLU, MLE, GOR</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R 250ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Bitka z indyka gotowana na parze 90g 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Buraczki na ciepło 150g R 150g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru 250ml	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka drobiowa gotowana Duda 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), brokuły gotowane z dod. oleju 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]: 2282.82 kcal; Białko ogółem: 115.34 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 315.38 g; suma cukrów prostych: 92.45 g; Błonnik pokarmowy: 24.37 g; Sól: 4.81 g

<b>wtorek 2024-03-12</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)</b>		
bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka Bielesz 15g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), pomidor b/s plastry 90g, Kakao R b/cukru 250ml ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 125ml R 125ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Mięso drob. mielone 50g z sosem 0.25Por ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 70g, Buraczki na ciepło 150g R 50g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru	bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka drobiowa gotowana Duda 15g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 30g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), brokuły gotowane z dod. oleju 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Mus cukinia, kiwi, szpinak, jabłko Dawtona 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1217.87 kcal; Białko ogółem: 53.02 g; Tłuszcz: 41.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 251.43 g; suma cukrów prostych: 55.71 g; Błonnik pokarmowy: 12.52 g; Sól: 2.55 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-03-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)</b>		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Szyunka beszkidzka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Papryka świeża 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z ryżem R 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Zrazy 90g duszone w sosie węgierskim 100g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt	Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szyunka szkolna Bieleśz 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 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]: 2224.09 kcal; Białko ogółem: 78.85 g; Tłuszcz: 77.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 304.99 g; suma cukrów prostych: 61.46 g; Błonnik pokarmowy: 29.29 g Sól: 7.81 g

<b>środa 2024-03-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)</b>		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Szyunka beszkidzka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Rukola 10g 1Por, Mus marchewkowy 100g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa szpinakowa z ryżem R 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Budyń mięsny gotowany 100g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), kalafior gotowany z	Rama Omega-3 10g 1szt, bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Szyunka szkolna Bieleśz 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 50g, Sałatka 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]: 2173.86 kcal; Białko ogółem: 89.51 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 302.42 g; suma cukrów prostych: 64.74 g; Błonnik pokarmowy: 29.42 g; Sól: 5.60 g

<b>środa 2024-03-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)</b>		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por ( <b>GLU</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną R 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Szyunka beszkidzka Bieleśz 15g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ),	Zupa szpinakowa z ryżem R 1Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Budyń mięsny 50g 1Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Sos pomidorowy R 50ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 80g, kalafior	bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 30g ( <b>MLE</b> ), Pasta z rybą gotowanej 30g ( <b>GLU, SKR, JAJ, RYB, SEL</b> ), pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mus marchewkowy 50g, Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1143.79 kcal; Białko ogółem: 43.50 g; Tłuszcz: 37.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.34 g; Węglowodany ogółem: 162.92 g; suma cukrów prostych: 45.60 g; Błonnik pokarmowy: 16.51 g; Sól: 3.13 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-03-14</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)</b>		
Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Połudwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g , Roszponka 10g , ogórek zielony 90g , Kawa z mlekiem b/c 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa koperkowa z lanym ciastem R 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Kasza gryczana z fasolą i warzywami R 1Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Sos pieczarkowy 100ml 100ml ( <b>GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sałatka z warzyw mieszanych R 150g , Kompot b/cukru 250ml 250ml , Mus jabłkowy Agiberia	chleb żytni 80g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Chleb 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Połudwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 50g ( <b>MLE, SEL</b> ), Rzodkiew biała 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2383.13 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 84.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 318.91 g; suma cukrów prostych: 60.99 g; Błonnik pokarmowy: 41.89 g; Sól: 5.21 g

<b>czwartek 2024-03-14</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Połudwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g , Cukinia gotowana z olejem 90g ( <b>SEL</b> ), Roszponka 10g , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem b/c 150ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ),	Zupa koperkowa z lanym ciastem R 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Kopytka ze szpinakiem i twarogiem R 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml , Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ),	bułka kanapkowa 90g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Połudwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Twaróg z koperkiem R 50g ( <b>MLE</b> ), sałata zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2279.44 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 316.04 g; suma cukrów prostych: 57.53 g; Błonnik pokarmowy: 24.75 g; Sól: 4.70 g

<b>czwartek 2024-03-14</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)</b>		
bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Połudwica wiśniowa Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Cukinia gotowana z olejem 50g ( <b>SEL</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por , Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 30g ,	Zupa koperkowa z lanym ciastem R 125ml 1Por ( <b>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Kopytka ze szpinakiem i twarogiem R 0.25Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ,	bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Połudwica sopocka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Twaróg z koperkiem R 50g ( <b>MLE</b> ), kalafior gotowany z olejem 50g , Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt ,		Posiłek nocny: Mus cukinia, kiwi, szpinak, jabłko Dawtona 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1058.02 kcal; Białko ogółem: 50.69 g; Tłuszcz: 42.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.64 g; Węglowodany ogółem: 120.89 g; suma cukrów prostych: 31.13 g; Błonnik pokarmowy: 10.51 g; Sól: 2.85 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-03-15</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)</b>		
Chleb 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Pasta z fasoli R 30g ( <i>GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB</i> ), Jajko 1szt.(3) 1Por ( <i>JAJ</i> ), pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Orzechy włoskie 30g ( <i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i> ),	Barszcz z ziemniakami R 250ml ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Miruna gotowana R 90g ( <i>SKR, RYB, MLE</i> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <i>GLU, MLE</i> ), Surówka z kapusty kiszzonej R 150g, Mus jabłko, truskawka	Chleb 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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: Kiwi 100g 1szt,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2224.11 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 316.99 g; suma cukrów prostych: 87.34 g; Błonnik pokarmowy: 33.14 g; Sól: 6.19 g

piątek 2024-03-15		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, OZI, 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, Galaretki owocowa 150g ( <i>GLU, GOR</i> ),	Zupa kalafiorowa R 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Miruna gotowana R 90g ( <i>SKR, RYB, MLE</i> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Jarzyny po grecku DR 150g ( <i>GLU, SEL</i> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <i>GLU, MLE</i> ), Mus jabłko, truskawka	bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <i>MLE</i> ), Cukinia gotowana z olejem 50g ( <i>SEL</i> ), Herbata b/c 250ml R 1Por ( <i>SEL, GOR</i> ), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ),
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2239.51 kcal; Białko ogółem: 104.13 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 325.69 g; suma cukrów prostych: 86.56 g; Błonnik pokarmowy: 30.42 g; Sól: 5.19 g

piątek 2024-03-15		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g ( <i>GLU, JAJ, OZI, 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,	Zupa kalafiorowa R 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Miruna gotowana 70g ( <i>SKR, RYB, MLE</i> ), Ziemniaki 200g z ziołami 80g, Jarzyny po grecku DR 80g ( <i>GLU, SEL</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml,	bułka kanapkowa 50g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 15g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <i>MLE</i> ), Cukinia gotowana z olejem 50g ( <i>SEL</i> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 50g,		Posiłek nocny: Banan 1 mała sztuka 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1172.12 kcal; Białko ogółem: 61.24 g; Tłuszcz: 41.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 146.94 g; suma cukrów prostych: 46.18 g; Błonnik pokarmowy: 16.86 g; Sól: 2.83 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-03-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)</b>		
Chleb 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <i>MLE</i> ), Rukola 10g 1Por, Rzodkiew biała 50g, Pestki Dyni 30g ( <i>OZI, ORZ, SEL, SEZ</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa krupnik R 250ml ( <i>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim 400g 1Por ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ), Kompot b/cukru 250ml	Chleb 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z pieczarkami R 50g ( <i>GLU, JAJ, OZI, 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]: 2336.17 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 82.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 308.90 g; suma cukrów prostych: 66.61 g; Błonnik pokarmowy: 31.92 g; Sól: 5.62 g

<b>sobota 2024-03-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Szynka drobiowa gotowana Duda 30g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g ( <i>MLE</i> ), Jarzyny gotowane z olejem 90g ( <i>SEL</i> ), Roszponka 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Zupa mleczna z kaszą manną 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa krupnik R 250ml ( <i>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Makaron z sosem bolońskim 400g 1Por ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ),	bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z warzywami R 50g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, 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]: 2492.15 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 82.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 339.56 g; suma cukrów prostych: 82.02 g; Błonnik pokarmowy: 30.53 g; Sól: 4.29 g

<b>sobota 2024-03-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)</b>		
bułka kanapkowa 50g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Szynka drobiowa gotowana Duda 15g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g ( <i>MLE</i> ), Jarzyny gotowane z olejem 80g ( <i>SEL</i> ), Mus jabłkowy 100g, Herbata b/c 250ml R 1Por ( <i>SEL, GOR</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Zupa krupnik 125ml 0.5Por ( <i>GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB</i> ), Mięso drob.mielone z sosem 50g ( <i>GLU</i> ), Ziemniaki 200g z ziołami 80g, Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 80g mielone 0.5Por, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	bułka kanapkowa 50g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pieczeń z warzywami R 30g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ</i> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 30g ( <i>MLE</i> ), pomidor b/s plasterki 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1146.67 kcal; Białko ogółem: 51.49 g; Tłuszcz: 46.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 185.79 g; suma cukrów prostych: 41.99 g; Błonnik pokarmowy: 16.29 g; Sól: 2.58 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-03-17</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)</b>		
Chleb 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, 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 ( <i>OZI, ORZ, SEZ</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Rosół z makaronem R 250ml ( <i>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml R 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Surówka z kapusty czerwonej R 150g ( <i>SEL</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <i>MLE</i> ),	Chleb 40g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), chleb żytni 80g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, 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, SOJ</i> ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2183.74 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; Tłuszcz: 74.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 284.08 g; suma cukrów prostych: 56.18 g; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; Sól: 5.91 g

<b>niedziela 2024-03-17</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)</b>		
bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną 30g ( <i>SKR, RYB, MLE</i> ), kalfior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Płatki owsiane na mleku z jabłkiem 150g 1Por ( <i>GLU, MLE</i> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Rosół z makaronem R 250ml ( <i>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), Bitka drobiowa 90g w sosie 100ml gotowana 1Por ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Buraczki z jabłkiem 150g 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	bułka kanapkowa 110g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka beszkidzka Bieleśz 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g ( <i>MLE</i> ), Mus marchewkowy 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka ryżowa z brokułem i wędliną DR 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2348.78 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 1259.63 g; suma cukrów prostych: 76.33 g; Błonnik pokarmowy: 34.26 g; Sól: 5.20 g

<b>niedziela 2024-03-17</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)</b>		
bułka kanapkowa 50g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <i>MLE</i> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Szynka szkolna Bieleśz 15g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <i>MLE</i> ), kalfior gotowany z olejem 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ),	Rosół z makaronem R 125ml ( <i>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</i> ), Filet gotowany ROZDROBNIONY 50g, Ziemniaki 200g z ziołami 80g, Buraczki z jabłkiem 150g 80g, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	bułka kanapkowa 50g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka beszkidzka Bieleśz 15g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, 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]: 1110.21 kcal; Białko ogółem: 53.46 g; Tłuszcz: 39.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 140.06 g; suma cukrów prostych: 46.14 g; Błonnik pokarmowy: 15.77 g; Sól: 2.61 g