

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-29 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
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>), 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>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, pasta z jaj ze szczypiorkiem 30g (<i>JAJ</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]: 2253.06 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 318.20 g; suma cukrów prostych: 88.92 g; Błonnik pokarmowy: 33.21 g; Sól: 6.03 g

piątek 2024-03-29 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>), Dżemik 25g 1Por, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (<i>MLE</i>), Roszponka 10g 1Por, pomidor b/s 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Galaretka 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, Białko jaj 30g(3) 1Por (<i>JAJ</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 brokułem i pomidorem b.skóry R 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>),
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2272.08 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 335.37 g; suma cukrów prostych: 96.38 g; Błonnik pokarmowy: 31.31 g; Sól: 3.34 g

piątek 2024-03-29 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>), Dżemik 25g 1Por, 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	bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Białko jaj 30g(3) 1Por (<i>JAJ</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]: 1248.68 kcal; Białko ogółem: 61.88 g; Tłuszcz: 45.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.85 g; Węglowodany ogółem: 156.14 g; suma cukrów prostych: 55.39 g; Błonnik pokarmowy: 17.06 g; Sól: 2.29 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-03-30 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), serek homogenizowany waniliowy 50g (MLE), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Rukola 10g 1Por, Rzodkiew biała 50g, Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa krupnik R 250ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Makaron 220g z serem 75g i masłem 1Por (GLU, JAJ, MLE), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml,	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por (MLE), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2318.23 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 76.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 315.22 g; suma cukrów prostych: 66.48 g; Błonnik pokarmowy: 31.42 g; Sól: 4.54 g

sobota 2024-03-30 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), serek homogenizowany waniliowy 50g (MLE), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), Jarzyny gotowane z olejem 90g (SEL), Roszponka 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (GLU, MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa krupnik R 250ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Makaron 220g z serem 75g i masłem 1Por (GLU, JAJ, MLE), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), Pasta z ryby gotowanej R 30g (SKR, JAJ, RYB, SEL), pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2418.44 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 344.82 g; suma cukrów prostych: 80.13 g; Błonnik pokarmowy: 30.63 g; Sól: 3.20 g

sobota 2024-03-30 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), serek homogenizowany waniliowy 30g (MLE), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 30g (MLE), Jarzyny gotowane z olejem 80g (SEL), Mus jabłkowy 100g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa krupnik 125ml 0.5Por (GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, ŁUB), Makaron 110 z serem 35g i masłem 1Por (GLU, JAJ, MLE), Banan 1 szt. 1Por, Kompot b/cukru 250ml 250ml,	bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z ryby gotowanej R 30g (SKR, JAJ, RYB, SEL), Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), pomidor b/s plasterki 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1146.49 kcal; Białko ogółem: 49.12 g; Tłuszcz: 38.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 204.72 g; suma cukrów prostych: 60.02 g; Błonnik pokarmowy: 16.05 g; Sól: 2.18 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-03-31		
Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
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>), Białko faszzerowane 1szt (3,7) 1Por (<i>JAJ, MLE</i>), Polędwica sopocka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Papryka świeża 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), ser żółty 30g (<i>MLE</i>),	Żurek na maślanec 250ml 1Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Roladka duszona 90g w sosie własnym R 1Por (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Kluski śląskie 200g (1,3) 1Por (<i>JAJ</i>), Sałatka z kapusty czerwonej R 150g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Ciasto z jabłkami 1Por	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, Galaretka drobiowa b.soli 50g (<i>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g (<i>MLE</i>), ogórek kiszony 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]: 2539.88 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 352.07 g; suma cukrów prostych: 83.10 g; Błonnik pokarmowy: 31.03 g; Sól: 7.98 g

niedziela 2024-03-31		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Białko faszzerowane 1szt (3,7) 1Por (<i>JAJ, MLE</i>), Polędwica sopocka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), brokuły gotowane z dod. oleju 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Deser Sojowy Alpro 125g 1szt (<i>SOJ</i>),	Żurek na maślanec 250ml 1Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Kluski śląskie 200g (1,3) 1Por (<i>JAJ</i>), Buraczki z jabłkiem 150g 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Ciasto z jabłkami 1Por	bułka kanapkowa 110g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Galaretka drobiowa b.soli 50g (<i>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (<i>MLE</i>), Mus marchewkowy 50g, Galaretka mleczna 150ml (<i>GLU, MLE, GOR</i>), Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2445.01 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 1282.65 g; suma cukrów prostych: 91.15 g; Błonnik pokarmowy: 33.44 g; Sól: 4.45 g

niedziela 2024-03-31		
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>), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Białko faszzerowane 1szt (3,7) 1Por (<i>JAJ, MLE</i>), Polędwica sopocka Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), brokuły gotowane z dod. oleju 50g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>),	Żurek na maślanec 250ml 1Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Mięso drob. mielone 50g z sosem 0.25Por (<i>GLU, MLE</i>), Kluski śląskie 100g(1,3) 1Por (<i>JAJ</i>), Buraczki z jabłkiem 50g 50g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Ciasto z jabłkami 0.5Por (<i>GLU,</i>	bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Galaretka drobiowa b.soli 50g (<i>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 30g (<i>MLE</i>), Mus marchewkowy 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Mus cukinia, kiwi, szpinak, jabłko Dawtona 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1382.33 kcal; Białko ogółem: 51.36 g; Tłuszcz: 47.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 193.27 g; suma cukrów prostych: 55.61 g; Błonnik pokarmowy: 16.48 g; Sól: 3.62 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
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>), Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kielbaska biała delikatesowa 30g (<i>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g (<i>OZI, ORZ, SEZ</i>), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>),	Kompot b/cukru 250ml 250ml, Zupa koperkowa z lanym ciastem R 1Por (<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>), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (<i>MLE</i>), Surówka	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, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), Pieczeń z pieczarkami R 50g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2216.05 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 284.36 g; suma cukrów prostych: 71.60 g; Błonnik pokarmowy: 32.08 g; Sól: 4.97 g

poniedziałek 2024-04-01 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>), Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kielbaska biała delikatesowa 30g (<i>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), pomidor b/s 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (<i>MLE</i>), Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Rukola 10g,	Zupa koperkowa z lanym ciastem R 1Por (<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>), Surówka z marchwi R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml, Mus	bułka kanapkowa 110g (<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 wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), kalafior gotowany z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2228.11 kcal; Białko ogółem: 103.95 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 302.40 g; suma cukrów prostych: 87.38 g; Błonnik pokarmowy: 30.75 g; Sól: 4.36 g

poniedziałek 2024-04-01 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>), Polędwica wiśniowa Bieleśz 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Kielbaska biała delikatesowa 30g (<i>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), pomidor b/s 90g,	Zupa koperkowa z lanym ciastem R 1Por (<i>GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ</i>), Filet gotowany mielony 50g, Ziemniaki 200g z ziołami 80g (<i>GLU, ORZ, SEZ</i>), Jarzyny zągęszczane z dodatkiem oleju 80g (<i>GLU, MLE, SEL, GOR</i>), Kompot b/cukru	bułka kanapkowa 50g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (<i>MLE</i>), Pieczeń z warzywami R 50g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ</i>), kalafior gotowany z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1275.95 kcal; Białko ogółem: 62.21 g; Tłuszcz: 43.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 148.20 g; suma cukrów prostych: 46.21 g; Błonnik pokarmowy: 18.13 g; Sól: 4.34 g