

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-05-27 <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> ), Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Twarożek z chrzanem 50g ( <b>MLE, S02</b> ), ogórek zielony 90g, Roszponka 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g ( <b>OZI, ORZ, SEZ</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Zupa koperkowa z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 300g 1Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z marchwi R 150g, Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ),	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, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, 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]: 2249.44 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 84.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 290.74 g; suma cukrów prostych: 63.27 g; Błonnik pokarmowy: 34.55 g; Sól: 6.22 g

poniedziałek 2024-05-27 <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> ), Szyńka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), mus z dyni 100g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Makaron z mięsem i warzywami R 300g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka z marchwi R 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g ( <b>MLE</b> ), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 30g, kalafior gotowany z olejem 50g, 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]: 2342.85 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 78.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 319.79 g; suma cukrów prostych: 82.36 g; Błonnik pokarmowy: 34.44 g; Sól: 5.55 g

poniedziałek 2024-05-27 <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> ), Szyńka beszkidzka Bielesz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g ( <b>MLE</b> ), mus z dyni 80g,	Zupa koperkowa z ziemniakami 125ml 125ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Makaron z mięsem i warzywami R 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Jarzyny zagęszczane z dodatkiem oleju 80g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 30g ( <b>MLE</b> ), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 15g, kalafior gotowany z olejem 50g, 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]: 1124.66 kcal; Białko ogółem: 47.51 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.31 g; Węglowodany ogółem: 141.84 g; suma cukrów prostych: 37.88 g; Błonnik pokarmowy: 18.69 g; Sól: 4.28 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-05-28 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), Połędwica sopočka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z zielonego groszku R 30g (SEL, GOR), pomidor 90g, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Roszponka 10g 1Por, Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kurczak duszony 140g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z rzodkwi białej R 150g, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (SKR, RYB, MLE), ogórek zielony 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2316.96 kcal; Białko ogółem: 97.20 g; Tłuszcz: 83.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 297.15 g; suma cukrów prostych: 81.56 g; Błonnik pokarmowy: 30.56 g; Sól: 5.69 g

wtorek 2024-05-28 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Połędwica sopočka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), pomidor b/s 90g, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Roszponka 10g 1Por, budyń mleczny b/c 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem R 250ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bukiet jarzyn z olejem 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 50g (SKR, RYB, MLE), brokuły gotowane z dod. oleju 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2261.42 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 74.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 292.06 g; suma cukrów prostych: 96.28 g; Błonnik pokarmowy: 26.00 g; Sól: 4.96 g

wtorek 2024-05-28 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Połędwica sopočka Bieleśz 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), pomidor b/s plastry 90g, Roszponka 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem R 125ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mięso drob.mielone z sosem 50g (GLU), Ziemniaki 200g z ziołami 80g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bukiet jarzyn z olejem 50g, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną b.soli 30g (SKR, RYB, MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por, brokuły gotowane z dod. oleju 50g,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Mus cukinia, kiwi, szpinak, jabłko Dawtona 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1237.53 kcal; Białko ogółem: 61.74 g; Tłuszcz: 42.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 245.62 g; suma cukrów prostych: 53.59 g; Błonnik pokarmowy: 13.67 g; Sól: 2.77 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-05-29 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
Bulka 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> ), Szyńka beskidzka 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 makaronem 250ml R 250ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Budyń półmięśny 100g 100g ( <b>GLU, JAJ, 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 zimno R 150g 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Sos chrzanowy 100ml ( <b>GLU, MLE, S02</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ),	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 , Szyńka szkolna Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z brokulem 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]: 2293.38 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 319.15 g; suma cukrów prostych: 71.69 g; Błonnik pokarmowy: 30.89 g; Sól: 8.01 g

środa 2024-05-29 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
Bulka 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 R 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Szyńka beskidzka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Rukola 10g 1Por , Mus marchewkowy 100g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 250ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Budyń półmięśny 100g 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Buraczki na zimno R 150g 150g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt ( <b>MLE</b> ),	bulka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szyńka szkolna Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor b/s 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Sałatka z rybą gotowaną 100g 100g ( <b>GLU, SKR, RYB</b> ),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2394.20 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 345.29 g; suma cukrów prostych: 85.60 g; Błonnik pokarmowy: 32.95 g; Sól: 5.84 g

środa 2024-05-29 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
Bulka 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 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Szyńka beskidzka Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Mus marchewkowy 50g ,	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R 125ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Budyń półmięśny 50g 50g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos koperkowy 50ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 80g , Buraczki na zimno R 50 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	Rama Omega-3 10g 1szt , bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Pasta twarogowa z brokulem b.soli(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone) 30g ( <b>MLE</b> ), Szyńka szkolna Bieleśz 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ), pomidor b/s 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por , Pasta z ryby gotowanej 30g 30g ( <b>SKR, JAJ, RYB, SEL</b> ),
II Śniadanie: Banan 100g 1Por ,		Posiłek nocny: Mus malina, jabłko, jagoda Dawtona 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1217.14 kcal; Białko ogółem: 52.40 g; Tłuszcz: 40.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 166.73 g; suma cukrów prostych: 50.02 g; Błonnik pokarmowy: 14.68 g; Sól: 4.02 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-05-30 Jadłospis dla diety: Podstawowa Dzieci (P1)		
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> ), Pasta z fasoli R 30g ( <b>GLU, OZI, ORZ, SEL, GOR, S02, LUB</b> ), Jajko 1szt.(3) 1Por ( <b>JAJ</b> ), pomidor 90g, Roszponka 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie 30g ( <b>OZI, ORZ, SEL, SEZ</b> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Miruna gotowana 90g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Surówka z kapusty białej z groszkiem R 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	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, Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 50g, Pasta warzywa pomidory i papryka 80g 1szt ( <b>GLU, SOJ</b> ), Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2258.26 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 329.80 g; suma cukrów prostych: 89.33 g; Błonnik pokarmowy: 36.80 g; Sól: 6.14 g

czwartek 2024-05-30 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 10g 1Por, pomidor b/s 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Galaretki owocowa 150g ( <b>GLU, GOR</b> ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami R 250ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Miruna gotowana 90g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 200g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Marchewka zagęszczana R 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Sos koperkowy 100ml R 1Por ( <b>GLU, MLE</b> ), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	bułka kanapkowa 110g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Cukinia gotowana z olejem 50g ( <b>SEL</b> ), Herbata b/c 250ml R 1Por ( <b>SEL, GOR</b> ), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ),
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2234.52 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 322.12 g; suma cukrów prostych: 84.09 g; Błonnik pokarmowy: 25.68 g; Sól: 5.34 g

czwartek 2024-05-30 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por ( <b>MLE</b> ), Twaróg z jogurtem naturalnym 30g ( <b>MLE</b> ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 15g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, pomidor b/s 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <b>MLE</b> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami R 200ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Miruna gotowana 50g ( <b>SKR, RYB, MLE</b> ), Ziemniaki 200g z ziołami 70g, Marchewka zagęszczana R 50g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <b>SEL</b> ),	bułka kanapkowa 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka tostowa z kurcząt Drobimex 15g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek wiejski OSM Radomsko 50g ( <b>MLE</b> ), Cukinia gotowana z olejem 50g ( <b>SEL</b> ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 50g,		Posiłek nocny: Banan 1 mała sztuka 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1087.45 kcal; Białko ogółem: 54.23 g; Tłuszcz: 36.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 143.19 g; suma cukrów prostych: 46.73 g; Błonnik pokarmowy: 13.95 g; Sól: 2.53 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-05-31 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), Połudwica wiśniowa Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Roszponka 10g, ogórek zielony 90g, Kawa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Barszcz z fasolą R 250ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Grysik z masłem i cynamonem R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z marchwi i jabłka R 150g (SEL, GOR), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Połudwica sopočka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z groszkiem zielonym b.soli 50g (MLE, SEL), ogórek kiszony 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2198.29 kcal; Białko ogółem: 81.23 g; Tłuszcz: 75.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 301.12 g; suma cukrów prostych: 76.87 g; Błonnik pokarmowy: 33.75 g; Sól: 6.38 g

piątek 2024-05-31 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Połudwica wiśniowa Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Cukinia gotowana 90g (SEL), Roszponka 10g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Kawa z mlekiem b/c 150ml (GLU, MLE), Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorem b.skóry R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02),	Barszcz z ziemniakami R 250ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Grysik z masłem i cynamonem R 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z marchwi i jabłka R 150g (SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE),	bułka kanapkowa 90g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Połudwica sopočka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), 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 (GLU),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2179.55 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 288.34 g; suma cukrów prostych: 78.46 g; Błonnik pokarmowy: 24.65 g; Sól: 4.87 g

piątek 2024-05-31 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Połudwica wiśniowa Bieleśz 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 30g, Cukinia gotowana 50g (SEL), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Barszcz z ziemniakami R 250ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Grysik z masłem i cynamonem R 0.25Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z marchwi i jabłka 50g (SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Połudwica sopočka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), bukiet jarzyn 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1102.08 kcal; Białko ogółem: 50.80 g; Tłuszcz: 40.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 139.39 g; suma cukrów prostych: 44.61 g; Błonnik pokarmowy: 17.27 g; Sól: 3.10 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-06-01</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> ), Szyńka 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 ziemniaczana R 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Pulpet gotowany R 90g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Ryż brązowy 200g 1Por ( <i>GLU</i> ), Sos pomidorowy R 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Surówka z kap.pekińskiej 150g 1Por, Mus jabłko, morela 120g Agiberia 1szt ( <i>MLE</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</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, 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]: 2233.82 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 73.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 306.45 g; suma cukrów prostych: 62.22 g; Błonnik pokarmowy: 35.10 g; Sól: 5.41 g

<b>sobota 2024-06-01</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> ), Szyńka drobiowa gotowana Duda 30g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Jarzyny gotowane z olejem 90g ( <i>SEL</i> ), Rospzonka 10g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por ( <i>MLE</i> ), Zupa mleczna z kaszą manną 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g ( <i>MLE</i> ),	Zupa ziemniaczana R 1Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Pulpet gotowany R 90g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), ryż na sypko 200g 1Por ( <i>GLU</i> ), Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por, Sos pomidorowy R 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ), 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: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2363.96 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 339.64 g; suma cukrów prostych: 74.51 g; Błonnik pokarmowy: 27.74 g; Sól: 3.93 g

<b>sobota 2024-06-01</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> ), Szyńka drobiowa gotowana Duda 15g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 30g ( <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> ), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 30g ( <i>MLE</i> ),	Zupa ziemniaczana R 200ml 0.56Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Pulpet gotowany 50g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Ziemniaki 200g z ziołami 80g, brokuły gotowane z dod. oleju 50g, Sos pomidorowy R 50ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Kompot b/cukru 250ml 250ml ( <i>SEL</i> ),	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]: 1230.35 kcal; Białko ogółem: 52.65 g; Tłuszcz: 47.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 204.36 g; suma cukrów prostych: 46.60 g; Błonnik pokarmowy: 18.05 g; Sól: 2.64 g

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-06-02 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), Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski z pomidorem 50g (MLE), Papryka świeża 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Rosół z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z kapusty czerwonej R 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, truskawka 120g Agiberia 1szt (MLE),	Chleb 40g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Jajko 1szt.(3) 1Por (JAJ), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b.soli R 50g (MLE), rzodkiewka 50g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt (GLU, SOJ),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2102.03 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 273.54 g; suma cukrów prostych: 62.58 g; Błonnik pokarmowy: 35.55 g; Sól: 6.11 g

niedziela 2024-06-02 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna Dzieci (P2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski z pomidorem bez skóry 50g (MLE), kalafior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Płatki owsiane na wodzie z jabłkiem(1) 1Por (GLU),	Rosół z lanym ciastem R 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki 200g z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), szpinak gotowany 150g (GLU, SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 110g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka beszkidzka Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (MLE), Mus marchewkowy 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Sałatka ryżowa z brokulem i wędliną DR 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2144.33 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 67.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 1218.50 g; suma cukrów prostych: 49.66 g; Błonnik pokarmowy: 34.32 g; Sól: 5.21 g

niedziela 2024-06-02 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna częściowo rozdrobniona Dzieci (P3)		
bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Szynka szkolna Bieleśz 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski z pomidorem bez skóry 50g (MLE), kalafior gotowany z olejem 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Rosół z lanym ciastem R 200ml 1Por (GLU, JAJ, SEL), Mięso drob.mielone z sosem 50g (GLU), Ziemniaki 200g z ziołami 80g, szpinak gotowany 80g (GLU, SEL, GOR), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 50g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szynka beszkidzka Bieleśz 15g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 30g (MLE), Mus marchewkowy 50g,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Mus cukinia, kiwi, szpinak, jabłko Dawtona 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1166.80 kcal; Białko ogółem: 54.85 g; Tłuszcz: 47.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 135.00 g; suma cukrów prostych: 37.34 g; Błonnik pokarmowy: 15.64 g; Sól: 2.63 g