**ODDZIAŁ PEDIATRYCZNY**

**JADŁOSPIS DEKADOWY OD 11 DO 20 WRZEŚNIA 2024 r**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Rodzaj posiłku** | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** |
| **11.09.2024 r.** | Śniadanie08:00-09:00 | herbata czarna z cukremlane kluski na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. schab pieczonysałata masłowa, papryka \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremlane kluski na mleku bułka paryska, masło 82% tł.schab pieczonysałata masowa, pomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnagruszka | woda jabłko gotowane |
| Obiad13:00-14:00 | kompot owocowy rosół z makaronemkurczak pieczony w ziołachsurówka z czerwonej kapustyziemniaki z koperkiem\* 1, 3, 7, 9, 10 | kompot owocowykrupnik z kaszy jęczmiennejklopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowymmarchewka gotowanaziemniaki z koperkiem\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Kolacja/ II kolacja17:00-17:3019:30-20:00 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. ser żółty, krakowska parzonasałata masłowa, pomidorwoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i bananaorzechy laskowe\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. krakowska parzonasałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i borówek\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Wartość energetyczna i odżywcza |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1864kcal |
| Białko | 98g |
| Tłuszcz ogółem | 63g |
|  w tym NKT | 21g |
| Węglowodany  | 248g |
|  w tym cukry proste | 36g |
| Błonnik | 27g |
| Sól | 2,5g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1755kcal |
| Białko | 67g |
| Tłuszcz ogółem | 56g |
|  w tym NKT | 21g |
| Węglowodany  | 270g |
|  w tym cukry proste | 37g |
| Błonnik | 28g |
| Sól | 3,9g |

 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Rodzaj posiłku** | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** |
| **12.09.2024 r.** | Śniadanie08:00-09:00 | herbata czarna z cukrempłatki owsiane na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. szynka z piersi indykaroszponka, ogórek zielony\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrempłatki owsiane na mleku bułka paryska, masło 82% tł.szynka z piersi indykaroszponka, pomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnaarbuz | woda arbuz |
| Obiad13:00-14:00 | kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami papryka faszerowana mielonym mięsem i ryżemsurówka z białej kapusty z olejem rzepakowym\* 1,3, 6, 9, 10 | kompot owocowybarszcz czerwony z ziemniakami filet z kurczaka gotowany z cukiniąsurówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegretryż biały\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja17:00-17:3019:30-20:00 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. ser biały półtłusty, polędwica wieprzowa sałata masłowa, papryka woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i jagódpłatki migdałowe\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. ser biały półtłusty, polędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i jagód\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Wartość energetyczna i odżywcza |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1780kcal |
| Białko | 85g |
| Tłuszcz ogółem | 55g |
|  w tym NKT | 17g |
| Węglowodany  | 261g |
|  w tym cukry proste | 35g |
| Błonnik | 29g |
| Sól | 4g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1479kcal |
| Białko | 80g |
| Tłuszcz ogółem | 34g |
|  w tym NKT | 13g |
| Węglowodany  | 228g |
|  w tym cukry proste | 32g |
| Błonnik | 19g |
| Sól | 4g |

 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Rodzaj posiłku** | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** |
| **13.09.2024 r.** | Śniadanie08:00-09:00 | herbata czarna z cukrempłatki ryżowe na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiemrzodkiewka \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrempłatki ryżowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. twarożekpomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnabanan | woda mineralnabanan |
| Obiad13:00-14:00 | kompot owocowyjarzynowa z kalafiorem i fasolką szparagową filet z dorsza pieczony z cukinią, papryką i czerwoną cebuląsurówka z pora, marchewki i jabłka ziemniaki z koperkiem\* 1, 4, 7, 9, 10 | kompot owocowygrysikowa z kaszą mannąpulpet z dorsza z natką pietruszki w sosie pomidorowymburaczki z jabłkiemziemniaki z koperkiem\* 1, 3, 4, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja17:00-17:3019:30-20:00 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. serek naturalny typu fromage, jajko na twardo ze szczypiorkiem, sałata masłowa, pomidor woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawekz dodatkiem zmielonych orzechów włoskich\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. serek naturalny typu fromage, jajko na pół miękko, sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawek\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Wartość energetyczna i odżywcza |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1761kcal |
| Białko | 77g |
| Tłuszcz ogółem | 59g |
|  w tym NKT | 23g |
| Węglowodany  | 260g |
|  w tym cukry proste | 45g |
| Błonnik | 33g |
| Sól | 2,4g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1643kcal |
| Białko | 74g |
| Tłuszcz ogółem | 43g |
|  w tym NKT | 21g |
| Węglowodany  | 259g |
|  w tym cukry proste | 47g |
| Błonnik | 23g |
| Sól | 2,6g |

 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Rodzaj posiłku** | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** |
| **14.09.2024 r.** | Śniadanie08:00-09:00 | herbata czarna z cukremkasza kukurydziana na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. ser żółty typu Goudasałata masłowa, papryka \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremkasza kukurydziana na mleku bułka paryska, masło 82% tł.szynka z piersi indyka sałata masłowa pomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnabanan | woda mineralnabanan |
| Obiad13:00-14:00 | kompot owocowyzacierkowa z ziemniakami gulasz wieprzowy duszony z ciecierzycą i cukinią sałata lodowa z sosem śmietanowo- jogurtowymkasza pęczak na sypko\* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowypomidorowa z ryżem białymbitka wieprzowa gotowana w jarzynachbrokułkasza jęczmienna\* 1, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja17:00-17:3019:30-20:00 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. szynka wieprzowasałata masłowa, ogórek zielony woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i banana z dodatkiem zmielonych migdałów\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. szynka wieprzowasałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i banana\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Wartość energetyczna i odżywcza |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1637kcal |
| Białko | 72g |
| Tłuszcz ogółem | 65g |
|  w tym NKT | 22g |
| Węglowodany  | 219g |
|  w tym cukry proste | 32g |
| Błonnik | 30g |
| Sól | 4g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1458kcal |
| Białko | 59g |
| Tłuszcz ogółem | 47g |
|  w tym NKT | 17g |
| Węglowodany  | 218g |
|  w tym cukry proste | 38g |
| Błonnik | 20g |
| Sól | 3,7g |

 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Rodzaj posiłku** | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** |
| **15.09.2024 r.** | Śniadanie08:00-09:00 | herbata czarna z cukremkasza manna na mlekuchleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukremkasza manna na mleku bułka paryska, masło 82% tł. twarożek pomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnajabłko | woda mineralnajabłko gotowane |
| Obiad13:00-14:00 | kompot owocowy pomidorowa z ryżem brązowym kotlet schabowysurówka z kapusty pekińskiej, papryki i ogórka zielonego z olejem rzepakowymziemniaki z koperkiem \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowykrupnik z ryżuklopsik wieprzowy w sosie pomidorowymfasolka szparagowaziemniaki z koperkiem\* 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 |
| Kolacja/ II kolacja17:00-17:3019:30-20:00 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. polędwica wieprzowasałata masłowa, pomidorwoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawekz dodatkiem zmielonych orzechów laskowych\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. polędwica wieprzowasałata masłowa, pomidorwoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawek \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Wartość energetyczna i odżywcza |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1640kcal |
| Białko | 84g |
| Tłuszcz ogółem | 61g |
|  w tym NKT | 18g |
| Węglowodany  | 212g |
|  w tym cukry proste | 20g |
| Błonnik | 27g |
| Sól | 3,9g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1577kcal |
| Białko | 73g |
| Tłuszcz ogółem | 50g |
|  w tym NKT | 18g |
| Węglowodany  | 227g |
|  w tym cukry proste | 31g |
| Błonnik | 23g |
| Sól | 3,2g |

 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Rodzaj posiłku** | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** |
| **16.09.2024 r.** | Śniadanie08:00-09:00 | herbata czarna z cukrempłatki orkiszowe na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. schab pieczonysałata masłowa, papryka\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrempłatki orkiszowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. schab pieczonysałata masłowa, pomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnanektarynka | woda mineralnanektarynka |
| Obiad13:00-14:00 | kompot owocowykapuśniak z ziemniakamibitka wieprzowa duszona w jarzynachmarchewka minikasza bulgur\* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowyzacierkowa z ziemniakamischab gotowany w jarzynachburaczkikasza jaglana\* 1, 3, 7, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja17:00-17:3019:30-20:00 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. szynka z piersi indykasałata masłowa, ogórek zielonywoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i borówekpłatki migdałowe\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i borówek\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Wartość energetyczna i odżywcza |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1761kcal |
| Białko | 70g |
| Tłuszcz ogółem | 64g |
|  w tym NKT | 22g |
| Węglowodany  | 252g |
|  w tym cukry proste | 42g |
| Błonnik | 29g |
| Sól | 3,9g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1596kcal |
| Białko | 77g |
| Tłuszcz ogółem | 47g |
|  w tym NKT | 17g |
| Węglowodany  | 236g |
|  w tym cukry proste | 39g |
| Błonnik | 25g |
| Sól | 3,9g |

 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Rodzaj posiłku** | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** |
| **17.09.2024 r.** | Śniadanie08:00-09:00 | herbata czarna z cukremkawa zbożowa na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. krakowska parzonasałata masłowa, pomidor\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremkawa zbożowa na mleku bułka paryska, masło 82% tł.krakowska parzonasałata masowa, pomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnagruszka | woda jabłko gotowane |
| Obiad13:00-14:00 | kompot owocowy grochówka z ziemniakamifilet z indyka duszony, sos żurawinowysurówka z sałaty lodowej, rukoli, pomidora i papryki w sosie winegret z prażonymi nasionami słonecznikaziemniaki z koperkiem\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowypomidorowa z makaronemzraz wołowy duszony w jarzynachbrokułkasza bulgur\* 1, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja17:00-17:3019:30-20:00 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. polędwica wieprzowasałata masłowa, paprykawoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i malin z dodatkiem zmielonych orzechów laskowych\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. polędwica wieprzowasałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i malin\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Wartość energetyczna i odżywcza |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1874kcal |
| Białko | 82g |
| Tłuszcz ogółem | 58g |
|  w tym NKT | 16g |
| Węglowodany  | 285g |
|  w tym cukry proste | 48g |
| Błonnik | 32g |
| Sól | 3,4g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1510kcal |
| Białko | 69g |
| Tłuszcz ogółem | 38g |
|  w tym NKT | 15g |
| Węglowodany  | 238g |
|  w tym cukry proste | 50g |
| Błonnik | 20g |
| Sól | 3,1g |

 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Rodzaj posiłku** | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** |
| **18.09.2024 r.** | Śniadanie08:00-09:00 | herbata czarna z cukremlane kluski na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. schab pieczonyroszponka, rzodkiewka\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem lane kluski na mlekubułka paryska, masło 82% tł. schab pieczonyroszponka, pomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnaarbuz | woda mineralnaarbuz |
| Obiad13:00-14:00 | kompot owocowystrogonow z wołowiny z makaronem, papryką, pieczarkami i cebuląryż biały z musem jabłkowo-gruszkowymsos jogurtowo-waniliowy\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowymarchwianka z ryżemfilet z indyka gotowany z dynią fasolka szparagowaziemniaki\* 1, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja17:00-17:3019:30-20:00 | herbata owocowa z cukrem, chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. pieczony filet z dorsza z koperkiem i sokiem z cytrynyszynka wieprzowa surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora w sosie winegretwoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i jagódpłatki migdałowe\* 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. pieczony filet z dorsza z koperkiem i sokiem z cytrynyszynka wieprzowa surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora w sosie winegretwoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i jagód\* 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Wartość energetyczna i odżywcza |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1850kcal |
| Białko | 98g |
| Tłuszcz ogółem | 73g |
|  w tym NKT | 23g |
| Węglowodany  | 225g |
|  w tym cukry proste | 31g |
| Błonnik | 27g |
| Sól | 3,8g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1453kcal |
| Białko | 72g |
| Tłuszcz ogółem | 31g |
|  w tym NKT | 12g |
| Węglowodany  | 240g |
|  w tym cukry proste | 39g |
| Błonnik | 23g |
| Sól | 3,3g |

 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Rodzaj posiłku** | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** |
| **19.09.2024 r.** | Śniadanie08:00-09:00 | herbata czarna z cukremryż biały na mlekuchleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. schab pieczonysałata masłowa, pomidor\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremryż biały na mleku bułka paryska, masło 82% tł. schab pieczonysałata masłowa, pomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnanektarynka | woda mineralnanektarynka |
| Obiad13:00-14:00 | kompot owocowy fasolowa z pomidorami i z ziemniakamigulasz wołowy duszony z paprykąsurówka z selera i jabłkakasza gryczana biała na sypko\* 1, 9, 10 | kompot owocowybrokułowa z pomidorami z ziemniakamigulasz wieprzowy duszony z cukiniąsurówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie winegretkasza jęczmienna\* 1, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja17:00-17:3019:30-20:00 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. polędwica wieprzowasałata masłowa, ogórek zielonywoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawek z dodatkiem zmielonych orzechów włoskich\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. polędwica wieprzowasałata masłowa, pomidor bez skórywoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawek\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Wartość energetyczna i odżywcza |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1658kcal |
| Białko | 83g |
| Tłuszcz ogółem | 56g |
|  w tym NKT | 21g |
| Węglowodany  | 233g |
|  w tym cukry proste | 33g |
| Błonnik | 30g |
| Sól | 3,9g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1621kcal |
| Białko | 70g |
| Tłuszcz ogółem | 43g |
|  w tym NKT | 16g |
| Węglowodany  | 258g |
|  w tym cukry proste | 33g |
| Błonnik | 24g |
| Sól | 4,5g |

 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Rodzaj posiłku** | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** |
| **20.09.2024 r.** | Śniadanie08:00-09:00 | herbata czarna z cukrempłatki owsiane na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. serek wiejskipapryka \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrempłatki owsiane na mleku bułka paryska, masło 82% tł. serek wiejskipomidor bez skóry\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnabanan | woda mineralnabanan |
| Obiad13:00-14:00 | kompot owocowy ogórkowa z ziemniakamipanierowany filet z dorsza pieczonysurówka z marchewki i jabłkaziemniaki z koperkiem\* 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami filet z dorsza pieczony, kremowy sos z dynisurówka z marchewki i jabłkaziemniaki z koperkiem\* 1, 4, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja17:00-17:3019:30-20:00 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. ser żółty typu Gouda, dżem wiśniowy pomidor woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i borówek z dodatkiem zmielonych orzechów laskowych\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. twarożek, dżem wiśniowy niskosłodzonypomidor bez skórywoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i borówek\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Wartość energetyczna i odżywcza |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1882kcal |
| Białko | 78g |
| Tłuszcz ogółem | 68g |
|  w tym NKT | 27g |
| Węglowodany  | 272g |
|  w tym cukry proste | 39g |
| Błonnik | 34g |
| Sól | 4,6g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1580kcal |
| Białko | 75g |
| Tłuszcz ogółem | 43g |
|  w tym NKT | 21g |
| Węglowodany  | 244g |
|  w tym cukry proste | 34g |
| Błonnik | 25g |
| Sól | 2,3g |

 |

*Jadłospis sporządziła mgr inż. Katarzyna Zielińska - specjalista ds. żywienia i dietetyki*

**\*SUBSTANCJE I PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

|  |  |
| --- | --- |
| SYMBOL | SUBSTANCJA |
| 1 | Gluten  |
| 2 | Skorupiaki |
| 3 | Jaja |
| 4 | Ryby |
| 5 | Orzeszki ziemne |
| 6 | Soja |
| 7 | Mleko |
| 8 | Orzechy |
| 9 | Seler |
| 10 | Gorczyca |
| 11 | Nasiona sezamu |
| 12 | Dwutlenek siarki |
| 13 | Łubin |
| 14 | Mięczaki |

*Sporządziła mgr inż. Katarzyna Zielińska - specjalista ds. żywienia i dietetyki*