**ODDZIAŁ PEDIATRYCZNY**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Rodzaj posiłku** | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** |
| **11.09.2024 r.** | Śniadanie  08:00-09:00 | herbata czarna z cukrem  lane kluski na mleku  chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł.  schab pieczony  sałata masłowa, papryka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  lane kluski na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  schab pieczony  sałata masowa, pomidor bez skóry    \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| II śniadanie  10:00-11:00 | woda mineralna  gruszka | woda  jabłko gotowane |
| Obiad  13:00-14:00 | kompot owocowy  rosół z makaronem  kurczak pieczony w ziołach  surówka z czerwonej kapusty  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 3, 7, 9, 10 | kompot owocowy  krupnik z kaszy jęczmiennej  klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowym  marchewka gotowana  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Kolacja/ II kolacja  17:00-17:30  19:30-20:00 | herbata owocowa z cukrem  chleb graham, kajzerka, masło 82% tł.  ser żółty, krakowska parzona  sałata masłowa, pomidor  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i banana  orzechy laskowe  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł.  krakowska parzona  sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna  koktajl 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.** | Śniadanie  08:00-09:00 | herbata czarna z cukrem  płatki owsiane na mleku  chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł.  szynka z piersi indyka  roszponka, ogórek zielony  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki owsiane na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  szynka z piersi indyka  roszponka, pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| II śniadanie  10:00-11:00 | woda mineralna  arbuz | woda  arbuz |
| Obiad  13:00-14:00 | kompot owocowy  krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami  papryka faszerowana mielonym mięsem i ryżem  surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym  \* 1,3, 6, 9, 10 | kompot owocowy  barszcz czerwony z ziemniakami  filet z kurczaka gotowany z cukinią  surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegret  ryż biały  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja  17:00-17:30  19:30-20:00 | herbata owocowa z cukrem  chleb graham, kajzerka, masło 82% tł.  ser biały półtłusty, polędwica wieprzowa  sałata masłowa, papryka  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i jagód  płatki migdałowe  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł.  ser biały półtłusty, polędwica wieprzowa  sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna  koktajl 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.** | Śniadanie  08:00-09:00 | herbata czarna z cukrem  płatki ryżowe na mleku  chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł.  twarożek ze szczypiorkiem  rzodkiewka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki ryżowe na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  twarożek  pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 |
| II śniadanie  10:00-11:00 | woda mineralna  banan | woda mineralna  banan |
| Obiad  13:00-14:00 | kompot owocowy  jarzynowa z kalafiorem i fasolką szparagową  filet z dorsza pieczony z cukinią, papryką i czerwoną cebulą  surówka z pora, marchewki i jabłka  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 4, 7, 9, 10 | kompot owocowy  grysikowa z kaszą manną  pulpet z dorsza z natką pietruszki w sosie pomidorowym  buraczki z jabłkiem  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 3, 4, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja  17:00-17:30  19:30-20:00 | herbata owocowa z cukrem  chleb graham, kajzerka, masło 82% tł.  serek naturalny typu fromage, jajko na twardo ze szczypiorkiem, sałata masłowa, pomidor  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek  z dodatkiem zmielonych orzechów włoskich  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł.  serek naturalny typu fromage, jajko na pół miękko, sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna  koktajl 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.** | Śniadanie  08:00-09:00 | herbata czarna z cukrem  kasza kukurydziana na mleku  chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł.  ser żółty typu Gouda  sałata masłowa, papryka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  kasza 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 śniadanie  10:00-11:00 | woda mineralna  banan | woda mineralna  banan |
| Obiad  13:00-14:00 | kompot owocowy  zacierkowa z ziemniakami  gulasz wieprzowy duszony z ciecierzycą i cukinią  sałata lodowa z sosem śmietanowo- jogurtowym  kasza pęczak na sypko  \* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowy  pomidorowa z ryżem białym  bitka wieprzowa gotowana w jarzynach  brokuł  kasza jęczmienna  \* 1, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja  17:00-17:30  19:30-20:00 | herbata owocowa z cukrem  chleb graham, kajzerka, masło 82% tł.  szynka wieprzowa  sałata masłowa, ogórek zielony  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i banana z dodatkiem zmielonych migdałów  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł.  szynka wieprzowa  sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna  koktajl 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.** | Śniadanie  08:00-09:00 | herbata czarna z cukrem  kasza manna na mleku  chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł.  twarożek ze szczypiorkiem  rzodkiewka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrem  kasza manna na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  twarożek  pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 |
| II śniadanie  10:00-11:00 | woda mineralna  jabłko | woda mineralna  jabłko gotowane |
| Obiad  13:00-14:00 | kompot owocowy  pomidorowa z ryżem brązowym  kotlet schabowy  surówka z kapusty pekińskiej, papryki i ogórka zielonego z olejem rzepakowym  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  krupnik z ryżu  klopsik wieprzowy w sosie pomidorowym  fasolka szparagowa  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 |
| Kolacja/ II kolacja  17:00-17:30  19:30-20:00 | herbata owocowa z cukrem  chleb graham, kajzerka, masło 82% tł.  polędwica wieprzowa  sałata masłowa, pomidor  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek  z dodatkiem zmielonych orzechów laskowych  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł.  polędwica wieprzowa  sałata masłowa, pomidor  woda mineralna  koktajl 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.** | Śniadanie  08:00-09:00 | herbata czarna z cukrem  płatki orkiszowe na mleku  chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł.  schab pieczony  sałata masłowa, papryka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki orkiszowe na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  schab pieczony  sałata masłowa, pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 |
| II śniadanie  10:00-11:00 | woda mineralna  nektarynka | woda mineralna  nektarynka |
| Obiad  13:00-14:00 | kompot owocowy  kapuśniak z ziemniakami  bitka wieprzowa duszona w jarzynach  marchewka mini  kasza bulgur  \* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowy  zacierkowa z ziemniakami  schab gotowany w jarzynach  buraczki  kasza jaglana  \* 1, 3, 7, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja  17:00-17:30  19:30-20:00 | herbata owocowa z cukrem  chleb graham, kajzerka, masło 82% tł.  szynka z piersi indyka  sałata masłowa, ogórek zielony  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i borówek  płatki migdałowe  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł.  szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna  koktajl 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.** | Śniadanie  08:00-09:00 | herbata czarna z cukrem  kawa zbożowa na mleku  chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł.  krakowska parzona  sałata masłowa, pomidor  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  kawa zbożowa na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  krakowska parzona  sałata masowa, pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| II śniadanie  10:00-11:00 | woda mineralna  gruszka | woda  jabłko gotowane |
| Obiad  13:00-14:00 | kompot owocowy  grochówka z ziemniakami  filet z indyka duszony, sos żurawinowy  surówka z sałaty lodowej, rukoli, pomidora i papryki w sosie winegret z prażonymi nasionami słonecznika  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  pomidorowa z makaronem  zraz wołowy duszony w jarzynach  brokuł  kasza bulgur  \* 1, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja  17:00-17:30  19:30-20:00 | herbata owocowa z cukrem  chleb graham, kajzerka, masło 82% tł.  polędwica wieprzowa  sałata masłowa, papryka  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i malin z dodatkiem zmielonych orzechów laskowych  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł.  polędwica wieprzowa  sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna  koktajl 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.** | Śniadanie  08:00-09:00 | herbata czarna z cukrem  lane kluski na mleku  chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł.  schab pieczony  roszponka, rzodkiewka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  lane kluski na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  schab pieczony  roszponka, pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| II śniadanie  10:00-11:00 | woda mineralna  arbuz | woda mineralna  arbuz |
| Obiad  13:00-14:00 | kompot owocowy  strogonow z wołowiny z makaronem, papryką, pieczarkami i cebulą  ryż biały z musem jabłkowo-gruszkowym  sos jogurtowo-waniliowy  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  marchwianka z ryżem  filet z indyka gotowany z dynią  fasolka szparagowa  ziemniaki  \* 1, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja  17:00-17:30  19:30-20:00 | herbata owocowa z cukrem,  chleb graham, kajzerka, masło 82% tł.  pieczony filet z dorsza z koperkiem i sokiem z cytryny  szynka wieprzowa  surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora w sosie winegret  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i jagód  płatki migdałowe  \* 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł.  pieczony filet z dorsza z koperkiem i sokiem z cytryny  szynka wieprzowa  surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora w sosie winegret  woda mineralna  koktajl 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.** | Śniadanie  08:00-09:00 | herbata czarna z cukrem  ryż biały na mleku  chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł.  schab pieczony  sałata masłowa, pomidor  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  ryż biały na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  schab pieczony  sałata masłowa, pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| II śniadanie  10:00-11:00 | woda mineralna  nektarynka | woda mineralna  nektarynka |
| Obiad  13:00-14:00 | kompot owocowy  fasolowa z pomidorami i z ziemniakami  gulasz wołowy duszony z papryką  surówka z selera i jabłka  kasza gryczana biała na sypko  \* 1, 9, 10 | kompot owocowy  brokułowa z pomidorami z ziemniakami  gulasz wieprzowy duszony z cukinią  surówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie winegret  kasza jęczmienna  \* 1, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja  17:00-17:30  19:30-20:00 | herbata owocowa z cukrem  chleb graham, kajzerka, masło 82% tł.  polędwica wieprzowa  sałata masłowa, ogórek zielony  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek z dodatkiem zmielonych orzechów włoskich  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł.  polędwica wieprzowa  sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna  koktajl 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.** | Śniadanie  08:00-09:00 | herbata czarna z cukrem  płatki owsiane na mleku  chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. serek wiejski  papryka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki owsiane na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  serek wiejski  pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| II śniadanie  10:00-11:00 | woda mineralna  banan | woda mineralna  banan |
| Obiad  13:00-14:00 | kompot owocowy  ogórkowa z ziemniakami  panierowany filet z dorsza pieczony  surówka z marchewki i jabłka  ziemniaki 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 dyni  surówka z marchewki i jabłka  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 4, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja  17:00-17:30  19:30-20:00 | herbata owocowa z cukrem  chleb graham, kajzerka, masło 82% tł.  ser żółty typu Gouda, dżem wiśniowy  pomidor  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i borówek z dodatkiem zmielonych orzechów laskowych  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł.  twarożek, dżem wiśniowy niskosłodzony  pomidor bez skóry  woda mineralna  koktajl 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*