**ODDZIAŁ PEDIATRYCZNY**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Rodzaj posiłku** | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** |
| **11.10.2024 r.** | Śniadanie  08:00-09:00 | herbata czarna z cukrem  płatki ryżowe na mleku  chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł.  ser żółty typu Gouda, twarożek ze szczypiorkiem  rzodkiewka  banan  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki ryżowe na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  twarożek, dżem wiśniowy niskosłodzony  pomidor bez skóry  banan  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 |
| II śniadanie  10:00-11:00 | woda mineralna  chałka drożdżowa  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chałka drożdżowa  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 |
| 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 białej kapusty z prażonymi nasionami słonecznika z olejem rzepakowym  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 sałata masłowa, pomidor  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek  orzechy włoskie  \* 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** |
| **12.10.2024 r.** | Śniadanie  08:00-09:00 | herbata czarna z cukrem  płatki owsiane na mleku  chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł.  schab pieczony  sałata masłowa, ogórek zielony  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki owsiane 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  banan | woda  banan |
| Obiad  13:00-14:00 | kompot owocowy  zacierkowa z ziemniakami  indyk duszony z soczewicą, cukinią i papryką w pomidorach  surówka z sałaty lodowej, papryki, ogórka zielonego z nasionami słonecznika z olejem rzepakowym  ryż brązowy na sypko  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  krupnik z ryżu z ziemniakami  zraz wołowy gotowany w jarzynach  brokuł  kasza jęczmienna  \* 1, 7, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja  17:00-17:30  19:30-20:00 | herbata owocowa z cukrem  chleb graham, kajzerka, masło 82% tł.  twarożek ze szczypiorkiem, krakowska parzona  sałata masłowa, papryka  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i jagód  orzechy laskowe  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł.  twarożek, krakowska parzona  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** |
| **13.10.2024 r.** | Śniadanie  08:00-09:00 | herbata czarna z cukrem  kasza manna na mleku  chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł.  polędwica wieprzowa  sałata masłowa, rzodkiewka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  kasza manna na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  polędwica wieprzowa  sałata masłowa, pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| II śniadanie  10:00-11:00 | woda mineralna  jabłko | woda mineralna  jabłko gotowane |
| Obiad  13:00-14:00 | kompot owocowy  krupnik z kaszy jęczmiennej  zraz wołowy duszony w jarzynach  surówka z selera i jabłka  kasza gryczana biała na sypko  \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  barszcz czerwony z ziemniakami  filet z kurczaka gotowany w jarzynach  fasolka szparagowa  ryż biały  \* 1, 7, 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, szynka wieprzowa  sałata masłowa, ogórek zielony  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek  migdały  \* 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 truskawek  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Wartość energetyczna i odżywcza | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1779kcal | | Białko | 77g | | Tłuszcz ogółem | 58g | | w tym NKT | 24g | | Węglowodany | 261g | | w tym cukry proste | 28g | | Błonnik | 26g | | Sól | 4,2g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1593kcal | | Białko | 74g | | Tłuszcz ogółem | 49g | | w tym NKT | 23g | | Węglowodany | 236g | | w tym cukry proste | 43g | | Błonnik | 25g | | Sól | 3,7g | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Rodzaj posiłku** | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** |
| **14.10.2024 r.** | Śniadanie  08:00-09:00 | herbata czarna z cukrem  ryż na mleku  chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł.  twarożek ze szczypiorkiem  rzodkiewka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrem  ryż 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  gruszka | woda mineralna  jabłko gotowane |
| Obiad  13:00-14:00 | kompot owocowy  pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym  pieczony kotlet mielony z dorsza ze szpinakiem  surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11 | kompot owocowy  grysikowa z kaszą manną z pomidorami  filet z dorsza pieczony, sos koperkowo-cytrynowy  surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 4, 7, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja  17:00-17:30  19:30-20:00 | herbata owocowa z cukrem  chleb graham, kajzerka, masło 82% tł.  jajko na twardo, schab pieczony  sałata masłowa, pomidor  woda mineralna,  koktajl z jogurtu naturalnego i malin  orzechy włoskie  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł.  jajko na pół miękko, schab pieczony  sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna,  koktajl z jogurtu naturalnego i malin  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 |
| Wartość energetyczna i odżywcza | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1642kcal | | Białko | 76g | | Tłuszcz ogółem | 56g | | w tym NKT | 17g | | Węglowodany | 230g | | w tym cukry proste | 30g | | Błonnik | 26g | | Sól | 3,5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1490kcal | | Białko | 72g | | Tłuszcz ogółem | 39g | | w tym NKT | 15g | | Węglowodany | 234g | | w tym cukry proste | 32g | | Błonnik | 24g | | Sól | 2,7g | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Rodzaj posiłku** | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** |
| **15.10.2024 r.** | Śniadanie  08:00-09:00 | herbata czarna z cukrem  kawa zbożowa na mleku  chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł.  polędwica wieprzowa  sałata masłowa, ogórek zielony  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  kawa zbożowa na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  polędwica wieprzowa  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  strogonow z wołowiny z łazankami, papryką, pieczarkami i cebulą  ryż biały z musem jabłkowo-gruszkowym  sos jogurtowo-waniliowy  \* 1, 3, 6, 7, 9, 10 | kompot owocowy  pomidorowa z makaronem  bitka schabowa gotowana w jarzynach  surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 5, 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.  szynka z piersi indyka  sałata masłowa, pomidor  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek  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 truskawek  \* 1, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Wartość energetyczna i odżywcza | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1661kcal | | Białko | 80g | | Tłuszcz ogółem | 56g | | w tym NKT | 18g | | Węglowodany | 233g | | w tym cukry proste | 45g | | Błonnik | 27g | | Sól | 4,8g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1603kcal | | Białko | 76g | | Tłuszcz ogółem | 48g | | w tym NKT | 16g | | Węglowodany | 232g | | w tym cukry proste | 38g | | Błonnik | 19g | | Sól | 3,2g | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Rodzaj posiłku** | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** |
| **16.10.2024 r.** | Śniadanie  08:00-09:00 | herbata czarna z cukrem  kasza kukurydziana na mleku  chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł.  schab pieczony  roszponka, papryka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  kasza kukurydziana 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  jabłko | woda mineralna  jabłko gotowane |
| Obiad  13:00-14:00 | kompot owocowy  rosół z makaronem  kotlet de volaille  surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowy  brokułowa z ziemniakami  filet z indyka gotowany z cukinią  fasolka szparagowa  kasza jaglana  \* 1, 7, 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, szynka wieprzowa  sałata masłowa, ogórek zielony  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i jagód  orzechy laskowe  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł.  ser biały półtłusty, szynka 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 | 1727kcal | | Białko | 68g | | Tłuszcz ogółem | 62g | | w tym NKT | 22g | | Węglowodany | 250g | | w tym cukry proste | 51g | | Błonnik | 30g | | Sól | 3,4g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1476kcal | | Białko | 69g | | Tłuszcz ogółem | 36g | | w tym NKT | 13g | | Węglowodany | 235g | | w tym cukry proste | 45g | | Błonnik | 20g | | Sól | 3,3g | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Rodzaj posiłku** | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** |
| **17.10.2024 r.** | Śniadanie  08:00-09:00 | herbata czarna z cukrem  lane kluski na mleku  chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł.  polędwica wieprzowa  roszponka, pomidor  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  lane kluski na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  polędwica wieprzowa  roszponka, 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  grochówka z ziemniakami  polędwica wieprzowa duszona z suszonymi pomidorami  surówka z kapusty pekińskiej i ananasa z chrzanem  kasza pęczak na sypko  \* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowy  krupnik z kaszy jęczmiennej  pulpet z kurczaka z natką pietruszki w sosie pomidorowo-ziołowym  buraczki gotowane  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.  schab pieczony  sałata masłowa, rzodkiewka  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i banana  orzechy włoskie  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł.  schab pieczony  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 | 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** |
| **18.10.2024 r.** | Śniadanie  08:00-09:00 | herbata czarna z cukrem  płatki owsiane na mleku  chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł.  jajko ze szczypiorkiem, serek wiejski  sałata masłowa, papryka  gruszka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki owsiane na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  jajko na pół miękko, serek wiejski  sałata masłowa, pomidor bez skóry  jabłko gotowane  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| II śniadanie  10:00-11:00 | woda mineralna  chałka drożdżowa  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | woda mineralna  chałka drożdżowa  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad  13:00-14:00 | kompot owocowy  pieczarkowa z makaronem  panierowany filet z dorsza pieczony  surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym  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  brokuł  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 4, 7, 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, ser biały półtłusty  sałata masłowa, pomidor  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i malin  płatki migdałowe  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł.  ser biały półtłusty  pomidor bez skóry  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i malin  \* 1, 3, 5, 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 | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Rodzaj posiłku** | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** |
| **19.10.2024 r.** | Śniadanie  08:00-09:00 | herbata czarna z cukrem  płatki ryżowe na mleku  chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł.  szynka z piersi indyka  sałata masłowa, papryka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki ryżowe 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  barszcz czerwony z ziemniakami  sos mięsny duszony z ciecierzycą, pomidorami i cukinią  brokuł posypany prażonymi płatkami migdałowymi  makaron pełnoziarnisty  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  zacierkowa z ziemniakami  bitka wieprzowa duszona z cukinią  sałata lodowa z sosem jogurtowym  kasza bulgur  \* 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.  krakowska parzona  sałata masłowa, ogórek zielony  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i jagód  migdały  \* 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 | 1772kcal | | Białko | 75g | | Tłuszcz ogółem | 63g | | w tym NKT | 20g | | Węglowodany | 250g | | w tym cukry proste | 31g | | Błonnik | 26g | | Sól | 4g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1562kcal | | Białko | 63g | | Tłuszcz ogółem | 51g | | w tym NKT | 18g | | Węglowodany | 233g | | w tym cukry proste | 42g | | Błonnik | 22g | | Sól | 3,6g | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Rodzaj posiłku** | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** |
| **20.10.2024 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 selera z ogórkiem kiszonym  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  ryżanka  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.  serek naturalny, polędwica wieprzowa  sałata masłowa, papryka  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek  orzechy laskowe  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł.  serek naturalny, polędwica wieprzowa  sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek  jogurt naturalny  \* 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 | |

*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*