**ODDZIAŁ PEDIATRYCZNY**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Rodzaj posiłku** | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** |
| **11.10.2024 r.** | Śniadanie08:00-09:00 | herbata czarna z cukrempłatki ryżowe na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. ser żółty typu Gouda, twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewkabanan\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrempłatki ryżowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. twarożek, dżem wiśniowy niskosłodzonypomidor bez skórybanan \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachałka drożdżowa\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachałka drożdżowa\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 |
| Obiad13:00-14:00 | kompot owocowyjarzynowa z kalafiorem i fasolką szparagową filet z dorsza pieczony z cukinią, papryką i czerwoną cebuląsurówka z białej kapusty z prażonymi nasionami słonecznika z olejem rzepakowym 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 sałata masłowa, pomidor woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawekorzechy włoskie \* 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** |
| **12.10.2024 r.**  | Śniadanie08:00-09:00 | herbata czarna z cukrempłatki owsiane na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. schab pieczonysałata masłowa, ogórek zielony\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrempłatki owsiane 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 mineralnabanan | woda banan |
| Obiad13:00-14:00 | 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 rzepakowymryż brązowy na sypko \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowykrupnik z ryżu z ziemniakamizraz wołowy gotowany w jarzynachbrokułkasza jęczmienna\* 1, 7, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja17:00-17:3019:30-20:00 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem, krakowska parzona sałata masłowa, papryka woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i jagódorzechy laskowe \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. twarożek, krakowska parzona 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** |
| **13.10.2024 r.**  | Śniadanie08:00-09:00 | herbata czarna z cukremkasza 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 cukremkasza manna na mleku bułka paryska, masło 82% tł. polędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnajabłko | woda mineralnajabłko gotowane |
| Obiad13:00-14:00 | kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej zraz wołowy duszony w jarzynach surówka z selera i jabłkakasza gryczana biała na sypko \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowybarszcz czerwony z ziemniakamifilet z kurczaka gotowany w jarzynachfasolka szparagowaryż biały\* 1, 7, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja17:00-17:3019:30-20:00 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. ser żółty typu Gouda, szynka wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielonywoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawekmigdały \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka 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.**  | Śniadanie08:00-09:00 | herbata czarna z cukremryż na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukremryż na mleku bułka paryska, masło 82% tł. twarożek pomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnagruszka | woda mineralnajabłko gotowane |
| Obiad13:00-14:00 | kompot owocowy pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym pieczony kotlet mielony z dorsza ze szpinakiem surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka z olejem rzepakowymziemniaki z koperkiem \* 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11 | kompot owocowy grysikowa z kaszą manną z pomidoramifilet z dorsza pieczony, sos koperkowo-cytrynowysurówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowymziemniaki z koperkiem\* 1, 4, 7, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja17:00-17:3019:30-20:00 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. jajko na twardo, schab pieczony sałata masłowa, pomidor woda mineralna,koktajl z jogurtu naturalnego i malinorzechy włoskie \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. jajko na pół miękko, schab pieczonysałata masłowa, pomidor bez skórywoda 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.**  | Śniadanie08:00-09:00 | herbata czarna z cukremkawa zbożowa na mlekuchleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. polędwica wieprzowasałata masłowa, ogórek zielony \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremkawa zbożowa na mleku bułka paryska, masło 82% tł.polędwica wieprzowasałata 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 owocowy strogonow z wołowiny z łazankami, papryką, pieczarkami i cebuląryż biały z musem jabłkowo-gruszkowymsos jogurtowo-waniliowy\* 1, 3, 6, 7, 9, 10 | kompot owocowypomidorowa z makaronembitka schabowa gotowana w jarzynachsurówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznikaziemniaki z koperkiem\* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Kolacja/ II kolacja17:00-17:3019:30-20:00 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. szynka z piersi indykasałata masłowa, pomidor woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawekpłatki migdałowe \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. szynka z piersi indykasałata 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.**  | Śniadanie08:00-09:00 | herbata czarna z cukremkasza kukurydziana na mlekuchleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. schab pieczonyroszponka, papryka \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremkasza kukurydziana na mleku bułka paryska, masło 82% tł.schab pieczonyroszponka, pomidor bez skóry\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnajabłko | woda mineralnajabłko gotowane |
| Obiad13:00-14:00 | kompot owocowy rosół z makaronemkotlet de volaillesurówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowymziemniaki z koperkiem \* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowybrokułowa z ziemniakamifilet z indyka gotowany z cukinią fasolka szparagowakasza jaglana\* 1, 7, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja17:00-17:3019:30-20:00 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. ser żółty typu Gouda, szynka wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i jagódorzechy laskowe\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka 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.**  | Śniadanie08:00-09:00 | herbata czarna z cukremlane kluski na mlekuchleb graham, chleb razowy, masło 82% tł.polędwica wieprzowaroszponka, pomidor\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremlane kluski na mleku bułka paryska, masło 82% tł. polędwica wieprzowaroszponka, 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 owocowy grochówka z ziemniakamipolędwica wieprzowa duszona z suszonymi pomidoramisurówka z kapusty pekińskiej i ananasa z chrzanemkasza pęczak na sypko\* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowykrupnik z kaszy jęczmiennejpulpet z kurczaka z natką pietruszki w sosie pomidorowo-ziołowymburaczki gotowaneziemniaki 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. schab pieczonysałata masłowa, rzodkiewkawoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i bananaorzechy włoskie\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. schab pieczonysałata masłowa, pomidor bez skórywoda mineralnakoktajl 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.**  | Śniadanie08:00-09:00 | herbata czarna z cukrempłatki owsiane na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. jajko ze szczypiorkiem, serek wiejskisałata masłowa, papryka gruszka\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrempłatki owsiane na mleku bułka paryska, masło 82% tł. jajko na pół miękko, serek wiejskisałata masłowa, pomidor bez skóryjabłko gotowane\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachałka drożdżowa\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | woda mineralnachałka drożdżowa\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad13:00-14:00 | kompot owocowy pieczarkowa z makaronempanierowany filet z dorsza pieczonysurówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowymziemniaki 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 dynibrokułziemniaki z koperkiem\* 1, 4, 7, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja17:00-17:3019:30-20:00 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. ser żółty typu Gouda, ser biały półtłusty sałata masłowa, pomidor woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i malinpłatki migdałowe\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. ser biały półtłusty pomidor bez skórywoda mineralnakoktajl 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.**  | Śniadanie08:00-09:00 | herbata czarna z cukrempłatki ryżowe na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. szynka z piersi indykasałata 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 indykasałata 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 owocowybarszcz czerwony z ziemniakamisos mięsny duszony z ciecierzycą, pomidorami i cukiniąbrokuł posypany prażonymi płatkami migdałowymimakaron pełnoziarnisty\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowyzacierkowa z ziemniakami bitka wieprzowa duszona z cukiniąsałata lodowa z sosem jogurtowymkasza bulgur\* 1, 3, 7, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja17:00-17:3019:30-20:00 | herbata owocowa z cukrem, chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. krakowska parzonasałata masłowa, ogórek zielonywoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i jagódmigdały\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. krakowska parzonasałata masłowa, pomidor bez skórywoda mineralnakoktajl 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.**  | 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 selera z ogórkiem kiszonymziemniaki z koperkiem \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowyryżankaklopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowym marchewka 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. serek naturalny, polędwica wieprzowasałata masłowa, paprykawoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawekorzechy laskowe\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. serek naturalny, polędwica wieprzowasałata masłowa, pomidor bez skórywoda mineralnakoktajl 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*