

Jadłospis Dekadowy dla Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze

Piątek 13.03.026

Śniadanie	Dieta Podstawowa P01	Dieta łatwostrawna P02	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03	
	Jogurt owocowy 150g/7 Twaróg z zieleniną i rzodkiewką 120g /7/ Pomidor 50g Kiełki brokołu 5g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Herbata 200g/	Jogurt owocowy 150g/7 Twaróg z zieleniną 120g /7/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Pomidor 50g Masło 15g /7/ Herbata 200g	Jogurt naturalny 150g/7 Twaróg z zieleniną i rzodkiewką 120g /7/ Pomidor 50g Kiełki brokołu 5g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	
Obiad	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok warzywny 200ml	
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem 400g /7,9/ Miruna smażona 100g /1,4/ Ziemniaki gotowane 200g Warzywa po grecku 150g /9/ Woda 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 400g /7,9/ Ryba z pieca 100g /4/pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 150g Woda 250ml	Zupa koperkowa z ryżem brązowym 400g /7,9/ Miruna smażona w panierce z mąki z ciecierzycy 100g /1,4/ Ziemniaki gotowane 250g Warzywa po grecku 150g /9/ Woda 250ml	
Kolacja	Szynka drobiowa 60g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Papryka 50g Mix sałat 20g Herbata 200g	Szynka drobiowa 60g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Cukinia gotowana 50g Mix sałat 20g Herbata 200g	Szynka drobiowa 60g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Papryka 50g Mix sałat 20g Herbata 200g	
Posiłek nocny	Banan 115g	Banan 115g	Banan 115g Płatki migdałów 10g /8/	
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2098,88 Białko ogółem [g]: 101,12 Tłuszcz [g]: 69,19 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 20,76 Węglowodany ogółem [g]: 267,90 – w tym cukry [g]: 66,98 Błonnik [g]: 30,98 Sól [g]: 6,50	Wartość energet. [kcal]: 2078,88 Białko ogółem [g]: 100,88 Tłuszcz [g]: 67,15 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 20,15 Węglowodany ogółem [g]: 256,75 – w tym cukry [g]: 64,19 Błonnik [g]: 29,18 Sól [g]: 6,30	Wartość energet. [kcal]: 2109,99 Białko ogółem [g]: 101,98 Tłuszcz [g]: 72,23 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 21,67 Węglowodany ogółem [g]: 261,90 – w tym cukry [g]: 65,48 Błonnik [g]: 31,08 Sól [g]: 6,50	

Jadłospis Dekadowy dla Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze

SOBOTA 14.03.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa P01	Dieta łatwostrawna P02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03	
	Musli owocowe 350 ml / 7/na mleku bez laktozy Paszтет drobiowy 60g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Ogórek 100g Herbata 200g	Musli owocowe 350 ml / 7/na mleku bez laktozy Wędlina drobiowa 60g Pasta z gotowanych warzyw 100g Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Musli owocowe 350 ml / 7/na mleku bez laktozy Wędlina drobiowa 60g Pasta z gotowanych warzyw 100g Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Musli owocowe 350 ml z dodatkiem lnu/7/na mleku bez laktozy Paszтет drobiowy 50g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Ogórek 100g Herbata 200g	
Obiad/śniadanieII	Ciasto z owocami bez cukru 120 g /1,3,7/	Ciasto z owocami bez cukru 120 g /1,3,7/	Ciasto z owocami bez cukru 120 g /1,3,7/	Sok warzywny 200ml	
Obiad	Zupa z kapusty kwaszonej 400g/7,9/ Potrawka z warzywami i kurczakiem 150g / 1,7/gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażania Ryż basmati 200g Woda 250ml	Zupa ziemniaczana 400g Potrawka z warzywami i kurczakiem 150g / 1,7/gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażania Ryż basmati 200g Woda 250ml	Zupa ziemniaczana 400g Potrawka z warzywami i kurczakiem 150g / 1,7/gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażania Ryż basmati 200g Woda 250ml	Zupa z kapusty kwaszonej 400g/7,9/ Potrawka z warzywami i kurczakiem 150g / 1,7/gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażania Ryż brązowy 200g Woda 250ml	
Kolacja	Pasta z suszonych pomidorów i słonecznika 70g /7/ Masło 15g /7/ Szynka wieprzowa 20g Papryka czerwona 50g Pieczywo mieszane 100g/1/ Herbata 200g	Pasta pomidorowo-twarogowa 70g /7/ Szynka wieprzowa 20g Pomidor 50g Pieczywo mieszane 100g/1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Pasta pomidorowo-twarogowa 70g /7/ Szynka wieprzowa 20g Pomidor 50g Pieczywo mieszane 100g/1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Pasta z suszonych pomidorów i słonecznika 70g /7/ Masło 15g /7/ Szynka wieprzowa 20g Papryka czerwona 50g Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	
Wartości odżywcze/napoje/posiłek	Serek wiejski 150g	Serek wiejski 150g	Serek wiejski 150g	Serek wiejski 150g Pestki dyni 15g	
Wartości odżywcze/napoje/posiłek	Wartość energet. [kcal]: 2262,98 Białko ogółem [g]: 106,11 Tłuszcz [g]: 72,13 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 21,64 Węglowodany ogółem [g]: 297,89 – w tym cukry [g]: 74,47 Błonnik [g]: 32,65 Sól [g]: 4,80	Wartość energet. [kcal]: 2200,04 Białko ogółem [g]: 102,17 Tłuszcz [g]: 65,18 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 19,55 Węglowodany ogółem [g]: 301,75 – w tym cukry [g]: 75,44 Błonnik [g]: 28,18 Sól [g]: 4,70	Wartość energet. [kcal]: 2200,04 Białko ogółem [g]: 102,17 Tłuszcz [g]: 65,18 Węglowodany ogółem [g]: 301,75 Błonnik [g]: 28,18 Sól [g]: 4,7	Wartość energet. [kcal]: 2316,98 Białko ogółem [g]: 110,11 Tłuszcz [g]: 79,18 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 23,75 Węglowodany ogółem [g]: 289,00 – w tym cukry [g]: 72,25 Błonnik [g]: 34,46 Sól [g]: 4,90	

Jadłospis Dekadowy dla Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze

NIEDZIELA 15.03.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa P01	Dieta łatwostrawna P02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03	
	Serek waniliowy 150g/7/ Szynka z indyka 40g Masło 15g /7/ Jaja gotowane 50g /3/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Papryka czerwona 30g Rzodkiewka 20g Kawa inka z mlekiem b/laktozy 200g /1,7/	Serek waniliowy 150g/7/ Szynka z indyka 40g Masło 15g /7/ Pasta z białka 50g /3/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Cukinia gotowana 70g Kawa inka z mlekiem b/laktozy 200g /1,7/	Serek waniliowy 150g/7/ Szynka z indyka 40g Masło 15g /7/ Pasta z białka 50g /3/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Cukinia gotowana 70g Kawa inka z mlekiem b/laktozy 200g /1,7/	Serek naturalny 150g /7/ Szynka z indyka 40g Masło 15g /7/ Jaja gotowane 50g /3/ Chleb razowy 100g /1/ Papryka czerwona 30g Rzodkiewka 20g Kawa inka z mlekiem b/laktozy 200g /1,7/	
Śniadanie II	Banan 115g	Banan 115g	Banan 115g	Banan 115g Płatki migdałów 10g /8/	
Obiad	Rosół z makaronem pszennym 400g /1,9/ Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym jasnym 200g /1,3,9/pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Kasza jęczmienna 200g /1/ Surówka z buraczków z jabłkiem 150g Woda 250ml	Rosół z makaronem pszennym 400g /1,9/ Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym jasnym 200g /1,3,9/pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Kasza jęczmienna 200g /1/ Surówka z buraczków z jabłkiem 150g Woda 250ml	Rosół z makaronem pszennym 400g /1,9/ Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym jasnym 200g /1,3,9/pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Kasza jęczmienna 200g /1/ Surówka z buraczków z jabłkiem 150g Woda 250ml	Rosół z makaronem razowym 400g /1,9/ Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym jasnym 200g /1,3,9/pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Kasza jęczmienna 200g /1/ Surówka z buraczków z jabłkiem 150g Woda 250ml	
Kolacja	Sałátka jarzynowa 100g /3/ Szynka z indyka 40g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Herbata 200g	Sałátka jarzynowa 100g /3/ Szynka z indyka 40g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Herbata 200g	Sałátka jarzynowa 100g /3/ Szynka z indyka 40g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Herbata 200g	Sałátka jarzynowa 100g /3/ Szynka z indyka 40g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	
Posiłek	Galaretka owocowa 180g	Galaretka owocowa 180g	Galaretka owocowa 180g	Jabłko 265g Płatki migdałów 15g /8/	
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2209,00 Białko ogółem [g]: 101,02 Tłuszcz [g]: 73,11 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 21,93 Węglowodany ogółem [g]: 287,54 – w tym cukry [g]: 71,89 Błonnik [g]: 33,87 Sól [g]: 4,70	Wartość energet. [kcal]: 2167,90 Białko ogółem [g]: 97,18 Tłuszcz [g]: 68,14 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 20,44 Węglowodany ogółem [g]: 291,75 – w tym cukry [g]: 72,94 Błonnik [g]: 32,18 Sól [g]: 4,50	Wartość energet. [kcal]: 2167,90 Białko ogółem [g]: 97,18 Tłuszcz [g]: 68,14 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 20,44 Węglowodany ogółem [g]: 291,75 – w tym cukry [g]: 72,94 Błonnik [g]: 32,18 Sól [g]: 4,50	Wartość energet. [kcal]: 2204,00 Białko ogółem [g]: 100,19 Tłuszcz [g]: 78,11 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 23,43 Węglowodany ogółem [g]: 275,57 – w tym cukry [g]: 68,89 Błonnik [g]: 33,90 Sól [g]: 4,80	

Jadłospis Dekadowy dla Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze

PONIEDZIAŁEK 16.03.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa P01	Dieta łatwostrawna P02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03	
	Płatki owsiane na mleku bez laktozy 350ml /1,7/ Szyunka z indyka 40g Ser żółty 40g /7/ Pomidor 50g Ogórek 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Herbata 200g	Płatki owsiane na mleku bez laktozy 350ml /1,7/ Szyunka z indyka 60g Dżem 25g Pomidor 100g Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Płatki owsiane na mleku bez laktozy 350ml /1,7/ Szyunka z indyka 60g Dżem 25g Pomidor 100g Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Płatki owsiane na mleku bez laktozy z dodatkiem lnu350ml / 1,7/ Szyunka z indyka 40g Ser żółty 40g /7/ Pomidor 50g Ogórek 50g Chleb razowy 100g /1/ Masło 15 g /7/ Herbata 200g	
II śniadanie	Jogurt naturalny150g /7/	Jogurt naturalny150g /7/	Jogurt naturalny150g /7/	Jogurt naturalny150g / 7/ Orzechy włoskie 15g / 8/	
Obiad	Zupa brokułowa 400g / 7,9/ gotowanie trad. Zapiekanka makaronowa (makaron pszenny) z wieprzowiną 350g /1,3,9/ pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Kompot owocowy b/cukru 250ml	Zupa warzywna 400g / 7,9/ gotowanie trad. Zapiekanka makaronowa (makaron pszenny) z wieprzowiną 350g /1,3,9/ pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Kompot owocowy b/cukru 250ml	Zupa warzywna 400g / 7,9/ gotowanie trad. Zapiekanka makaronowa (makaron pszenny) z wieprzowiną 350g /1,3,9/ pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Kompot owocowy b/cukru 250ml	Zupa brokułowa 400g / 7,9/ gotowanie trad. Zapiekanka makaronowa (makaron razowy) z wieprzowiną 350g / 1,3,9/ pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Kompot owocowy b/cukru 250ml	
Kolacja	Serek kanapkowy 70g Masło 15g /7/ Ogórek 70g Mix sałat 20g Szczypior 3g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Herbata 200g	Serek kanapkowy 70g Pomidor 100g Mix sałat 20g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Herbata 200g	Serek kanapkowy 70g Pomidor 100g Mix sałat 20g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Herbata 200g	Serek kanapkowy 70g Masło 15g /7/ Ogórek 70g Mix sałat 20g Szczypior 3g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /7/ Herbata 200g	
Posiłek nocny	Ciastka owsiane 50g	Ciastka owsiane 50g	Ciastka owsiane 50g	Mus owocowy 100g Migdały 15g /8/	
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2240,64 Białko ogółem [g]: 114,09 Tłuszcz [g]: 74,82 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 22,45 Węglowodany ogółem [g]: 279,92 – w tym cukry [g]: 69,98 Błonnik [g]: 28,14 Sól [g]: 6,02	Wartość energet. [kcal]: 2264,87 Białko ogółem [g]: 103,52 Tłuszcz [g]: 64,32 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 19,30 Węglowodany ogółem [g]: 323,81 – w tym cukry [g]: 80,95 Błonnik [g]: 25,03 Sól [g]: 6,18	Wartość energet. [kcal]: 2264,87 Białko ogółem [g]: 103,52 Tłuszcz [g]: 64,32 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 19,30 Węglowodany ogółem [g]: 323,81 – w tym cukry [g]: 80,95 Błonnik [g]: 25,03 Sól [g]: 6,18	Wartość energet. [kcal]: 2514,03 Białko ogółem [g]: 120,50 Tłuszcz [g]: 91,48 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 27,44 Węglowodany ogółem [g]: 306,13 – w tym cukry [g]: 76,53 Błonnik [g]: 31,02 Sól [g]: 6,71	

Jadłospis Dekadowy dla Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze

Wtorek 17.03.2026

	Dieta Podstawowa P01	Dieta łatwostrawna P02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03	
Śniadanie	Deser mleczny z kaszy manny 150g /7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g Papryka 30g Ogórek 30g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata 200ml	Deser mleczny z kaszy manny 150g /7/ Pasta jajeczna z koperkiem 70g /7/ Cukinia gotowana 100g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata 200ml	Deser mleczny z kaszy manny 150g /7/ Pasta z białek jaj z koperkiem 70g /7/ Cukinia gotowana 100g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata 200ml	Deser mleczny z kaszy manny 150g /7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g Papryka 30g Ogórek 30g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200ml	
Obiad/śniadanieII	Rogal maślany 60g /1,7/ Dżem morelowy, niskosłodzony	Rogal maślany 60g /1,7/ Dżem morelowy, niskosłodzony	Rogal maślany 60g /1,7/ Dżem morelowy, niskosłodzony	Gruszka 215g Orzechy włoskie 15g /8/	
Obiad	Zupa ziemniaczana z kielbasą 400g / 7,9/ gotowanie trad. Sos jogurtowo truskawkowy 100ml /7/ Bułki na parze 200g 3 sztuki /1,3/ Woda 250ml	Zupa ziemniaczana z kielbasą 400g / 7,9/ gotowanie trad. Sos jogurtowo truskawkowy 100ml /7/ Bułki na parze 200g 3 sztuki /1,3/ Woda 250ml	Zupa ziemniaczana z kielbasą 400g / 7,9/ gotowanie trad. Sos jogurtowo truskawkowy 100ml /7/ Bułki na parze 200g 3 sztuki /1,3/ Woda 250ml	Zupa ziemniaczana z kielbasą 400g / 7,9/ gotowanie trad. Gulasz drobiowo warzywny 150ml /1,9/ duszenie bez wcześniejszego obsmażenia Kasza gryczana 200g Ogórek kiszony 50 g Woda 250ml	
Kolacja	Pasta z ciecierzycy 70g / 7/ Rzodkiewka 36g Ogórek 50g Masło 15g /7/ Chleb mieszany pszenno-żytni 100g /1/ Herbata 200g	Twaróg z koperkiem 70g / 7/ Pomidor 100g Masło 15g /7/ Chleb pszenny 100g /1/ Herbata 200g	Twaróg koperkiem 70g /7/ Pomidor 100g Masło 15g /7/ Chleb pszenny 100g /1/ Herbata 200g	Pasta z ciecierzycy 70g /7/ Rzodkiewka 36g Ogórek 50g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	
Wartości odżywcze/napoje/Posilek	Gruszka 215g	Kefir 1 szt. 150ml /7/	Kefir 1 szt. 150ml /7/	Serek wiejski 150g /7/	
Wartości odżywcze/napoje/Posilek	Wartość energet. [kcal]: 2560,36 Białko ogółem [g]: 104,80 Tłuszcz [g]: 67,12 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 20,14 Węglowodany ogółem [g]: 384,34 – w tym cukry [g]: 96,09 Błonnik [g]: 32,18 Sól [g]: 5,14	Wartość energet. [kcal]: 2601,03 Białko ogółem [g]: 107,12 Tłuszcz [g]: 73,11 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 21,93 Węglowodany ogółem [g]: 378,75 – w tym cukry [g]: 94,69 Błonnik [g]: 30,98 Sól [g]: 5,20	Wartość energet. [kcal]: 2542,11 Białko ogółem [g]: 106,18 Tłuszcz [g]: 69,20 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 20,76 Węglowodany ogółem [g]: 374,25 – w tym cukry [g]: 93,56 Błonnik [g]: 30,98 Sól [g]: 5,20	Wartość energet. [kcal]: 2402,00 Białko ogółem [g]: 109,11 Tłuszcz [g]: 78,14 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 23,44 Węglowodany ogółem [g]: 301,93 – w tym cukry [g]: 75,48 Błonnik [g]: 30,50 Sól [g]: 5,01	

Jadłospis Dekadowy dla Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze

Środa 18.03.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa P01	Dieta łatwostrawna P02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03	
	Płatki jęczmienne na mleku b/laktozy /7,1/ 350g Ser żółty 40g /7/ Szyńka z indyka 40g Papryka 30g Kiełki 2g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g /1/ Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata owocowa 200g	Płatki jęczmienne na mleku b/laktozy /7,1/ Szyńka z indyka 60g Miód 15g Pomidor 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g /1/ Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata owocowa 200g	Płatki jęczmienne na mleku b/laktozy /7,1/ Szyńka z indyka 60g Miód 15g Pomidor 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g /1/ Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata owocowa 200g	Płatki jęczmienne na mleku b/laktozy z dodatkiem lnu/7,1/ Ser żółty 40g /7/ Szyńka z indyka 40g Papryka 30g Kiełki 2g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata owocowa 200g	
Obiad	Mandarynka 1 szt ok.90g	Banan 115g	Banan 115g	Mandarynka 1 szt ok.90g Słonecznik 15g	
Kolacja	Zupabarszcz ukraiński 400g /9,7,3/gotowanie trad Kotlet mielony wieprzowy 100g /1,3/ pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Ziemniaki gotowane 200g Pomidor z koperkiem i jogurtem naturalnym 150g /7/ Woda 250ml	Zupa warzywna 400g /9,7/ gotowanie trad Kotlet mielony wieprzowy 100g /1,3/ pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Ziemniaki gotowane 200g Pomidor z koperkiem i jogurtem naturalnym 150g /7/ Woda 250ml	Zupa warzywna /9,7/ gotowanie trad Kotlet mielony wieprzowy 100g /1,3/ pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Ziemniaki gotowane 200g Pomidor z koperkiem i jogurtem naturalnym 150g /7/ Woda 250ml	Zupabarszcz ukraiński 400g /9,7,3/gotowanie trad Kotlet mielony wieprzowy 100g /1,3/ pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Ziemniaki gotowane 200g Pomidor z koperkiem i jogurtem naturalnym 150g /7/ Woda 250ml	
Posiłek nocny	Pasta rybna 70g /9/ Ogórek kiszony 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Pasta rybna 70g /9/ Pomidor 50g Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Pasta rybna 70g /9/ Pomidor 50g Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Pasta rybna 70g /9/ Ogórek kiszony 50g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2010,08 Białko ogółem [g]: 102,12 Tłuszcz [g]: 70,80 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 21,24 Węglowodany ogółem [g]: 243,08 – w tym cukry [g]: 60,77 Błonnik [g]: 25,11 Sól [g]: 5,10	Wartość energet. [kcal]: 2050,00 Białko ogółem [g]: 100,81 Tłuszcz [g]: 68,22 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 20,47 Węglowodany ogółem [g]: 259,50 – w tym cukry [g]: 64,88 Błonnik [g]: 24,69 Sól [g]: 5,08	Wartość energet. [kcal]: 2050,00 Białko ogółem [g]: 100,81 Tłuszcz [g]: 68,22 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 20,47 Węglowodany ogółem [g]: 259,50 – w tym cukry [g]: 64,88 Błonnik [g]: 24,69 Sól [g]: 5,08	Wartość energet. [kcal]: 2080,12 Białko ogółem [g]: 104,06 Tłuszcz [g]: 75,10 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 22,53 Węglowodany ogółem [g]: 238,00 – w tym cukry [g]: 59,50 Błonnik [g]: 26,60 Sól [g]: 5,02	

Jadłospis Dekadowy dla Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze

Czwartek 19.03.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa P01	Dieta łatwostrawna P02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03	
	Serek wiejski 150g /7/ Paszтет pieczony drobiowy 70g /1,9,3/ Ogórek kiszony 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g /1/ Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata 200g	Serek wiejski 150g /7/ Wędlina drobiowa 60g Cukinia gotowana 50g Masło 1 szt Pieczywo mieszane 80g /1/ Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata 200g	Serek wiejski 150g /7/ Wędlina drobiowa 60g Cukinia gotowana 50g Masło 1 szt Pieczywo mieszane 80g /1/ Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata 200g	Serek wiejski 150g /7/ Paszтет pieczony drobiowy 70g /1,9,3/ Ogórek kiszony 50g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	
Obiad/śniadanieII	Drożdżówka z owocami 120g/1,3,7/	Drożdżówka z owocami 120g/1,3,7/	Drożdżówka z owocami 120g/1,3,7/	Kefir 150g/7/	
	Zupa żurek z kielbasą i jajkiem 400g /1,3,7,9/ got. tradycyjne Pierogi ruskie 240g /6szt/ /1,3,7/ gotowanie trad. Surówka z kapusty pekińskiej 150g Woda 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami /7,9/ 400g Pierogi ruskie 240g /6szt/ /1,3,7/ gotowanie trad. Marchew z jogurtem 150g Woda 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami /7,9/ 400g Pierogi ruskie 240g /6szt/ /1,3,7/ gotowanie trad. Marchew z jogurtem 150g Woda 250ml	Zupa żurek z kielbasą i jajkiem 400g /1,3,7,9/ got. tradycyjne Kaszotto z kaszą pęczak i warzywami 250g /1/ Surówka z kapusty pekińskiej 150g Woda 250ml	
Kolacja	Szynka drobiowa 60g Sałata 25g Papryka 30g Kiełki 2g Pieczywo mieszane100g /1/ Masło 15g /7/ Herbata 200ml	Szynka drobiowa 60g Pomidor 50g Sałata 25g Pieczywo mieszane100g /1/ Masło 15g /7/ Herbata 200ml	Szynka drobiowa 60g Pomidor 50g Sałata 25g Pieczywo mieszane100g /1/ Masło 15g /7/ Herbata 200ml	Szynka drobiowa 60g Sałata 25g Papryka 30g Kiełki 2g Chleb razowy 100g /1/ Masło 15g /7/ Herbata 200ml	
Posilek nocny	Bułka maślana 70g /1,3,7/ Jogurt naturalny 100g /7/	Bułka maślana 70g /1,3,7/ Jogurt naturalny 100g /7/	Bułka maślana 70g /1,3,7/ Jogurt naturalny 100g /7/	Jogurt naturalny 100g /7/ Orzechy włoskie 15g /8/	
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2496,31 Białko ogółem [g]: 81,24 Tłuszcz [g]: 96,78 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 29,03 Węglowodany ogółem [g]: 329,07 – w tym cukry [g]: 82,27 Błonnik [g]: 25,29 Sól [g]: 7,11	Wartość energet. [kcal]: 2420,15 Białko ogółem [g]: 92,33 Tłuszcz [g]: 67,15 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 20,15 Węglowodany ogółem [g]: 362,65 – w tym cukry [g]: 90,66 Błonnik [g]: 25,97 Sól [g]: 7,02	Wartość energet. [kcal]: 2420,15 Białko ogółem [g]: 92,33 Tłuszcz [g]: 67,15 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 20,15 Węglowodany ogółem [g]: 362,65 – w tym cukry [g]: 90,66 Błonnik [g]: 25,97 Sól [g]: 7,02	Wartość energet. [kcal]: 2296,23 Białko ogółem [g]: 73,57 Tłuszcz [g]: 98,92 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 29,68 Węglowodany ogółem [g]: 292,69 – w tym cukry [g]: 73,17 Błonnik [g]: 30,37 Sól [g]: 6,89	

Jadłospis Dekadowy dla Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze

Piątek 20.03.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa P01	Dieta łatwostrawna P02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03	
	Ryż biały na mleku b/laktozy 350ml Wędlina wieprzowa 40g Ser żółty 20g /7/ Sałata 25g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g /1/ Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata 200g	Ryż biały na mleku b/laktozy 350ml Wędlina drobiowa 40g Ser biały plastry 20g /7/ Sałata 25g Pieczywo mieszane 80g /1/ Bułka pszenna 1 szt/1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Ryż biały na mleku b/laktozy 350ml Wędlina drobiowa 40g Ser biały plastry 20g /7/ Sałata 25g Pieczywo mieszane 80g /1/ Bułka pszenna 1 szt/1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Ryż brązowy na mleku b/laktozy z dodatkiem Inu 350ml Wędlina wieprzowa 40g Ser żółty 20g /7/ Sałata 25g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g/	
Obiad	Banan 115g	Banan 115g	Banan 115g	Jogurt naturalny 100g /7/	
Obiad	Zupa pomidorowa z białym ryżem 400g /7,9/ gotowanie trad. Kotlet rybny 90g /1,3,4/ pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z marchewki z ananase 150g Woda 250ml	Zupa pomidorowa z białym ryżem 400g /7,9/ gotowanie trad. Pulec rybny 90g /1,3,4/ gotowanie na parze oraz gotowanie tradycyjne Sos koperkowy 90ml/1,7/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki z ananase 150g Woda 250ml	Zupa pomidorowa z białym ryżem 400g /7,9/ gotowanie trad. Pulec rybny 90g /1,3,4/ gotowanie na parze oraz gotowanie tradycyjne Sos koperkowy 90ml/1,7/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki z ananase 150g Woda 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400g /7,9/ gotowanie trad. Kotlet rybny 90g /1,3,4/ pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z marchewki z ananase 150g Woda 250ml	
Kolacja	Schab gotowany 60g Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Schab gotowany 60g Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Schab gotowany 60g Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Schab gotowany 60g Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	
Wartości odżywczoenergetyczne	Koktajl jogurtowo-banaowy 150g /7/	Koktajl jogurtowo-banaowy 150g /7/	Koktajl jogurtowo-banaowy 150g /7/	Koktajl jogurtowo-banaowy 150g /7/	
Wartości odżywczoenergetyczne	Wartość energet. [kcal]: 2290,51 Białko ogółem [g]: 95,18 Tłuszcz [g]: 71,82 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 21,55 Węglowodany ogółem [g]: 300,12 – w tym cukry [g]: 75,03 Błonnik [g]: 26,54 Sól [g]: 4,22	Wartość energet. [kcal]: 2216,98 Białko ogółem [g]: 94,06 Tłuszcz [g]: 67,94 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 20,38 Węglowodany ogółem [g]: 322,68 – w tym cukry [g]: 80,67 Błonnik [g]: 23,09 Sól [g]: 4,11	Wartość energet. [kcal]: 2176,98 Białko ogółem [g]: 94,06 Tłuszcz [g]: 67,94 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 20,38 Węglowodany ogółem [g]: 322,68 – w tym cukry [g]: 80,67 Błonnik [g]: 23,09 Sól [g]: 4,11	Wartość energet. [kcal]: 2242,48 Białko ogółem [g]: 92,11 Tłuszcz [g]: 72,35 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 21,71 Węglowodany ogółem [g]: 299,18 – w tym cukry [g]: 74,80 Błonnik [g]: 27,47 Sól [g]: 4,30	

Jadłospis Dekadowy dla Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze

Sobota 21.03.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa P01	Dieta łatwostrawna P02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03	
	Płatki owsiane na mleku 350ml Paprykarz 90g /4,1/ Ogórek kiszony 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g /1/ Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata 200g	Płatki owsiane na mleku 350ml Pasta rybno-twarogowa 90g Pomidor 100g Pieczywo mieszane 80g /1/ Bułka pszenna 1 szt/1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Płatki owsiane na mleku 350ml Pasta rybno-twarogowa 90g Pomidor 100g Pieczywo mieszane 80g /1/ Bułka pszenna 1 szt/1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Płatki owsiane na mleku 350ml Paprykarz 90g /4,1/ Ogórek kiszony 50g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	
Śniadanie II	Gofry domowe z dżemem /1,3,7/	Gofry domowe z dżemem /1,3,7/	Gofry domowe z dżemem /1,3,7/	Serek wiejski 150g /7/	
Obiad	Zupa z białej kapusty 400g /7,9/ gotowanie trad. Risotto z kurczakiem i warzywami /7/ 350g pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Woda 250ml	Zupa ziemniaczana 400g /7,9/ Risotto z kurczakiem i warzywami /7/ 350g pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Woda 250ml	Zupa ziemniaczana 400g /7,9/ Risotto z kurczakiem i warzywami /7/ 350g pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Woda 250ml	Zupa z białej kapusty 400g /7,9/ gotowanie trad. Risotto (ryż brązowy) z kurczakiem i warzywami /7/ 350g pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Woda 250ml	
Kolacja	Jajko gotowane 50g /3/ Papryka 50g Sałata 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g Herbata 200g	Pasta z białka 50g /3/ Cukinia gotowana 100g Pieczywo mieszane 100g/1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Pasta z białka 50g /3/ Cukinia gotowana 100g Pieczywo mieszane 100g /1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Jajko gotowane 50g /3/ Papryka 50g Sałata 10g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	
Ważący posiłek	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2392,49 Białko ogółem [g]: 79,13 Tłuszcz [g]: 62,85 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 18,86 Węglowodany ogółem [g]: 370,50 – w tym cukry [g]: 92,63 Błonnik [g]: 32,02 Sól [g]: 3,96	Wartość energet. [kcal]: 2157,11 Białko ogółem [g]: 74,12 Tłuszcz [g]: 61,09 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 18,33 Węglowodany ogółem [g]: 316,58 – w tym cukry [g]: 79,15 Błonnik [g]: 28,92 Sól [g]: 4,10	Wartość energet. [kcal]: 2157,11 Białko ogółem [g]: 74,12 Tłuszcz [g]: 61,09 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 18,33 Węglowodany ogółem [g]: 316,58 – w tym cukry [g]: 79,15 Błonnik [g]: 28,92 Sól [g]: 4,10	Wartość energet. [kcal]: 2260,23 Białko ogółem [g]: 91,01 Tłuszcz [g]: 73,18 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 21,95 Węglowodany ogółem [g]: 301,65 – w tym cukry [g]: 75,41 Błonnik [g]: 35,14 Sól [g]: 3,78	

Jadłospis Dekadowy dla Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze

Niedziela 22.03.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa P01	Dieta łatwostrawna P02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03	
	Jogurt pitny 150 g/7/ Wędlina z piersi indyka 40g Ser żółty 20g /7/ Pomidor 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g /1/ Bułka pszenna 1 szt/1/ Kawa na mleku b/laktozy 200g /1,7/	Jogurt pitny 150 g/7/ Wędlina z piersi indyka 40g Serek śmietankowy 20g /7/ Pomidor 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g /1/ Bułka pszenna 1 szt/1/ Kawa na mleku b/laktozy 200g /1,7/	Jogurt pitny 150 g/7/ Wędlina z piersi indyka 40g Serek śmietankowy 20g /7/ Pomidor 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g /1/ Bułka pszenna 1 szt/1/ Kawa na mleku b/laktozy 200g /1,7/	Jogurt pitny naturalny 150 g/7/ Wędlina z piersi indyka 40g Ser żółty 20g /7/ Pomidor 50g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Kawa na mleku b/laktozy 200g /1,7/	
Obiad śniadanieII	Jabłko 265g	Jabłko gotowane 265g	Jabłko gotowane 265g	Jabłko 265g Migdały 15g	
Obiad	Rosół z makaronem pszennym 350g /1,3,9/ gotowanie trad. Gulasz wieprzowy 150g /1,7/ duszenie bez wcześniejszego obsmażania Kasza gryczana 200g Surówka z kapusty kiszonej 150g Woda 250ml	Rosół z makaronem pszennym 350g /1,3,9/ gotowanie trad. Gulasz wieprzowy 150g /1,7/ duszenie bez wcześniejszego obsmażania Kasza jęczmienna 200g /1/ Buraczki tarte z olejem 150g Woda 250ml	Rosół z makaronem pszennym 350g /1,3,9/ gotowanie trad. Gulasz wieprzowy 150g /1,7/ duszenie bez wcześniejszego obsmażania Kasza jęczmienna 200g /1/ Buraczki tarte z olejem 150g Woda 250ml	Rosół z makaronem razowym 350g /1,3,9/ gotowanie trad. Gulasz wieprzowy 150g /1,7/ duszenie bez wcześniejszego obsmażania Kasza gryczana 200g Surówka z kapusty kiszonej 150g Woda 250ml	
Kolacja	Twaróg z zieleciną 70g /7/ Ogórek 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Twaróg z zieleciną 70g /7/ Pomidor 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Twaróg z zieleciną 70g /7/ Pomidor 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Twaróg z zieleciną 70g /7/ Ogórek 50g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	
Wartości odżywcze	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok wielowarzywny 200ml	
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2542,03 Białko ogółem [g]: 124,32 Tłuszcz [g]: 94,01 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 28,20 Węglowodany ogółem [g]: 299,04 – w tym cukry [g]: 74,76 Błonnik [g]: 34,92 Sól [g]: 6,34	Wartość energet. [kcal]: 2405,11 Białko ogółem [g]: 122,98 Tłuszcz [g]: 92,11 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 27,63 Węglowodany ogółem [g]: 271,25 – w tym cukry [g]: 67,81 Błonnik [g]: 31,89 Sól [g]: 6,54	Wartość energet. [kcal]: 2405,11 Białko ogółem [g]: 122,98 Tłuszcz [g]: 92,11 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 27,63 Węglowodany ogółem [g]: 217,25 – w tym cukry [g]: 54,31 Błonnik [g]: 31,89 Sól [g]: 6,54	Wartość energet. [kcal]: 2608,21 Białko ogółem [g]: 126,90 Tłuszcz [g]: 97,77 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 29,33 Węglowodany ogółem [g]: 290,80 – w tym cukry [g]: 72,70 Błonnik [g]: 36,10 Sól [g]: 6,09	

Jadłospis Dekadowy dla Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze

Poniedziałek 23.03.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa P01	Dieta łatwostrawna P02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03	
	Deser mleczny ryżowy 150g /7 Wędlina drobiowa 40g Ser żółty 40g /7/ Pomidor 50g Ogórek 25g Kiełki 2g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata miętowa 200g	Deser mleczny ryżowy 150g /7 Wędlina drobiowa 40g Twaróg 40g Pomidor 80g Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Masło 15g /7/ Herbata miętowa 200g	Deser mleczny ryżowy 150g /7 Wędlina drobiowa 40g Twaróg 40g Pomidor 80g Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Masło 15g /7/ Herbata miętowa 200g	Serek wiejski 150g /7/ Wędlina drobiowa 40g Ser żółty 40g /7/ Pomidor 50g Ogórek 25g Kiełki 2g Chleb razowy 100g /1/ Masło 15 g /7/ Herbata miętowa 200g	
Obiad	Jabłko 265g	Jabłko gotowane 265g	Jabłko gotowane 265g	Jabłko 265g Migdały 15g	
Obiad	Zupa jarzynowa 400g / 7,9/ got. tradycyjne Łazanki z kielbasą drobiową i kiszoną kapustą 350g /1,3/ gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażania Woda 250ml	Zupa jarzynowa 400g / 7,9/ got. tradycyjne Makaron z kielbasą drobiową i warzywami 350g /1,3/ Woda 250ml	Zupa jarzynowa 400g / 7,9/ got. tradycyjne Makaron z kielbasą drobiową i warzywami 350g /1,3/ Woda 250ml	Zupa jarzynowa 400g /7,9/ got. tradycyjne Łazanki z kielbasą drobiową i kiszoną kapustą z makaronem pełnoziarnistym 350g / 1,7/ Woda 250ml	
Kolacja	Serek śmietankowy 60g/7/ Papryka 50g Ogórek 20g Roszponka 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g / 1/ Herbata 200g	Serek śmietankowy 60g/7/ Cukinia gotowana 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /7/ Herbata 200g	Serek śmietankowy 60g/7/ Cukinia gotowana 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /7/ Herbata 200g	Serek śmietankowy 60g/7/ Papryka 50g Ogórek 20g Roszponka 10g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /7/ Herbata 200g	
Wartości odżywcze	Jogurt naturalny 150g /7/	Jogurt naturalny 150g /7/	Jogurt naturalny 150g /7/	Jogurt naturalny 150g / 7/	
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2347,14 Białko ogółem [g]: 109,01 Tłuszcz [g]: 82,11 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 24,63 Węglowodany ogółem [g]: 293,28 – w tym cukry [g]: 73,32 Błonnik [g]: 26,98 Sól [g]: 5,17	Wartość energet. [kcal]: 2198,36 Białko ogółem [g]: 103,14 Tłuszcz [g]: 74,18 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 22,25 Węglowodany ogółem [g]: 280,02 – w tym cukry [g]: 70,01 Błonnik [g]: 26,18 Sól [g]: 5,31	Wartość energet. [kcal]: 2198,36 Białko ogółem [g]: 103,14 Tłuszcz [g]: 74,18 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 22,25 Węglowodany ogółem [g]: 280,02 – w tym cukry [g]: 70,01 Błonnik [g]: 26,18 Sól [g]: 5,31	Wartość energet. [kcal]: 2427,23 Białko ogółem [g]: 113,07 Tłuszcz [g]: 88,94 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 26,68 Węglowodany ogółem [g]: 292,80 – w tym cukry [g]: 73,20 Błonnik [g]: 28,77 Sól [g]: 5,86	

W uzasadnionych przypadkach, niezależnych od podmiotu, dopuszcza się wymianę produktów zaplanowanych w jadłospisie na produkty równoważne pod względem energetycznym i pod względem wartości odżywczych.

Jadłospis Dekadowy dla Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze

SFA – TŁUSZCZE NASYCONE, b-BIAŁKO, T- TŁUSZCZE, W- WEGLOWODANY SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI

Numer alergenu	Nazwa alergenu
1	Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, orkisz) oraz produkty pochodne
2	Skorupiaki oraz produkty pochodne
3	Jaja i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy: migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe oraz produkty pochodne
9	Seler i produkty pochodne
10	Nasiona sezamu i produkty pochodne
11	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/ w przeliczeniu na S02
12	Łubin i produkty pochodne
13	Mięczaki i produkty pochodne.

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz prawdziwy i ziołowy, majeranek, oregano, bazylia, tymianek, zioła prowansalskie, cukier
Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać **śladowe ilości alergenów:** glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorczycy.

Jadłospis sporządził(a): dietetyk kliniczny Monika Kruszelnicka na zlecenie i wg wytycznych firmy cateringowej Catering Family Kitchen Sylwia Bieliń