

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 30g, chleb razowy 30g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 15g, poledwica sopočka 50 g, ser żółty 50 g, dżem 1 szt., jablko 1 szt., ogórek 70g		Barszcz zabielały 300ml, ziemniaki 200 g, gotowana kiełbasa wieprzowa 150g w kapuście 250g, kompot owocowy 200ml		Kawa zbożowa z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 15g, twaróg ze szczyporkiem i cebulą 70g, szynka poledwicowa 50g, pomidor 70g, liść salaty	en 2581,8 kcal, B 108,3 g T 99,2 g W 371,7 g NKT 28,8 g bl 28,8 g sól 5,8 g cukry 96,34 g
lekkostrawna	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 10g, ser biały z cynamonem i cukrem 70g, poledwica sopočka 50g, jablko 1 szt., ogórek 70g		Barszcz zabielały 300ml, ziemniaki 200g, schab duszony 60g w sosie pomidorowym, surówka z marchewki 120 g, brokuł na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 10g, przysmak suwalski 50g, serek wiejski 1 szt., pomidor 70g, liść salaty	en 2377,6 kcal, B 104,4 g T 84,5 g W 317,1 g NKT 27,15 g bl 28,7 g sól 5,3 g cukry 95,3 g
dzieci do lat 3	kasza manna na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, masło 82% 10g, bułka pszenna 30g, ser biały z cukrem i cynamonem 30g, poledwica sopočka 30g, jablko 1 szt., ogórek 70g	Jogurt owocowy 1 szt.	Barszcz zabielały 200ml, ziemniaki 100g, schab duszony 60g w sosie pomidorowym, marchewka gotowana 60 g, brokuł na parze 60g, kompot owocowy 200ml	Mus owocowy 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 30g, masło 82% 10g, szynka poledwicowa 30g, pomidor 70g, liść salaty	en 1220,5 kcal, B 81,3 g T 50,8 g W 183,5 g NKT 17,2 g bl 15,7 g sól 2,8 g cukry 50,5 g
dzieci starsze	Kasza manna na mleku 300ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt, masło 82% 15g, poledwica sopočka 50 g, ser żółty 50 g, dżem 1 szt., jablko 1 szt., ogórek 70g	Jogurt owocowy 1 szt.	Barszcz zabielały 300ml, ziemniaki 250g, schab duszony 90g w sosie pomidorowym, surówka z marchewki 150 g, brokuł na parze 150g, kompot owocowy 200ml	Mus owocowy 1 szt.	kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 15g twaróg ze szczyporkiem i cebulą 70g, szynka poledwicowa 50g, pomidor 70g, liść salaty	en 2478,5 kcal, B 110,6 g T 96,3 g W 358,7 g NKT 28,3 g bl 34,2 g sól 5,7 g cukry 98,4 g
cukrzycowa	Kawa zboż. bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, poledwica sopočka 50g, ser biały 70g, ogórek 70g, liść salaty, cukrzyc b/s-schab got 50g	Sok pomidorowy 150ml	Barszcz zabielały 300ml, ziemniaki 200g, schab duszony 60g w sosie pomidorowym, surówka z marchewki 120 g, brokuł na parze 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml	chleb razowy 30g, jajko gotowane 1 szt.	Kawa zboż. bez cukru 200ml, chleb razowy 100g mix tł. 10g, przysmak suwalski 50g, kefir 1 szt., cukrzyc. bez soli - filet kurczący gotowany 50g, pomidor 70g, rucola 5g	en 2579,5 kcal, B 118,6 g T 87,5 g W 344,9 g NKT 28,1 g bl 30,5 g sól 5,5 g cukry 50,4 g
wątrobowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., ser biały z cynamonem i cukrem 70g, poledwica sopočka mielona 50g, jablko gotowane 1 szt., liść salaty		Barszcz bez śmietany 300ml, ziemniaki 200g, schab duszony mielony 60g w sosie pomidorowym, marchewka gotowana 120 g, brokuł na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., przysmak suwalski 50g, kefir 1 szt., pomidor 70g, rucola 5g	en 2370,6 kcal, B 104,4 g T 65,5 g W 315,1 g NKT 26,7 g bl 28,7 g sól 5 g cukry 94 g
bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tł. 10g, ser biały z cynamonem i cukrem 50g, schab gotowany 50g, jablko 1 szt., ogórek 70g	Sok pomidorowy 150ml	Barszcz zabielały 300ml, ziemniaki 200g, schab gotowany 60g, sur. z marchewki 120g, brokuł na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tł. 10g, filet kurczący gotowany 50g, kefir 1 szt., pomidor 70g, liść salaty	en 2122,5 kcal, B 109,4 g T 68,6 g W 289,4 g NKT 25,3 g bl 25,2 g sól 5,1 g cukry 98,2 g

	przy niedokrwiłościach	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, bułka psz. 1 szt mix tl 15g, ser biały z cynamonem i cukrem 70g, polędwica sopocka 50g, jablko 1 szt., ogórek 70g	chleb razowy 80g, mix tl. 10g, jajko got. 1 szt., papryka 50g	Barszcz zabieleny 300ml, ziemniaki 200g, schab duszony 60g w sosie pomidorowym, surówka z marchewki 150g, brokuł na parze 150g, kompot owocowy 200ml	Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt, mix tl. 15g, przysmak suwalski 50g, serek wiejski 1 szt., pomidor 70g, liść salaty	en 2560,1 kcal, B 118,4 g T 91,9 g W 350,9 g NKT 28,5 g bł 30,1 g sól 5 g cukry 98,7 g
--	------------------------	---	---	--	---	---

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

en - wartość energetyczna

B - białko ogółem

T - tłuszcz

W - węglowodany ogółem

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

bł - błonnik

sól - sól

cukry - cukry

Wykaz składników alergennych: w jadłospisie w dn. Poniedziałek 1

Mleko (łącznie z laktozą) – kasza manna na mleku, barszcz zabieleny, mix tl., masło 82%, kawa zbożowa z mlekiem, twarożek ze szczypiorem i cebulą, serek wiejski, kefir, ser biały z cukrem i cynamonem, ser żółty
Zboża zawierające gluten- kasza manna na mleku, pieczywo, barszcz zabieleny, kawa zbożowa z mlekiem, kiełbasa wieprzowa, polędwica sopocka, szynka polędwiczna, przysmak suwalski, kawa zbożowa, schab duszony w sosie pomidorowym

Seler- barszcz zabieleny, wędliny: polędwica sopocka, przysmak suwalski, kiełb. suwalska, szynka polędwiczna

Soja i produkty pochodne – wafle ryżowe, polędwica sopocka, przysmak suwalski, kiełb. suwalska, szynka polędwiczna

Gorczyca- polędwica sopocka, przysmak suwalski, kiełb. suwalska, szynka polędwiczna

Jaja- jajo gotowane, kotlety sojowe