

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, twarózek ze szczyptką 70g, kielbasa krakowska 50g, kiszony ogórek 70g, papryka 50g, jablko 1 szt.		Barszcz czerwony 300ml, kasza pęczak 160g, duszona sztuka mięsa wp. w sosie chrzanowym 90g, sur. z marchewki 150g, gotowany brokuł 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15, polędwica sopocka 50g, serek topiony 2 szt., sur. z ogórka i sałaty lodowej w sosie ziołowym 70g, pomidor 50g	en 2338,8 kcal B 88,2 g T 86,4 g W 336,5 g NKT 32,1 g bł 31,9 g sól 5,8 g cukry 94,7 g
lekkostrawna	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, konserwa suwalska 50g, pasztet wp. 50g, ogórek 70g, jablko 1 szt.		Barszcz czerwony 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany schab w sosie koperkowym 60g, sur. z marchewki 120g, brokuł gotowany 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, polędwica sopocka 50g, twaróg ziołowy 50g, sur. z ogórka i sałaty lodowej w sosie ziołowym 70g, dżem 1 szt., miód 1 szt.	en 2401,8 kcal, B 97,5 g T 82 g W 341,9 g NKT 31,6 g bł 30,8 g sól 5,8 g cukry 96,1 g
dzieci do lat 3	Kasza jęczmienna na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt., masło (82%) 10g, jajko 1 sztuka, kielbasa krakowska 30g, ogórek 70g, jablko 1 szt., mus owocowy 1 szt.	Budyń 150 ml, gruszka 1 szt.	Barszcz czerwony ze śmietaną 200ml, kasza pęczak 100g, gotowany schab w sosie koperkowym 60g, marchewka gotowana 60g, brokuł gotowany 60g, kompot owocowy 200ml	Chrupki kukurydziane 16g, sok owocowy 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 30g, masło (82%) 10g, polędwica sopocka 30g, liść sałaty, jogurt owocowy 1 szt.	en 1156,5 kcal, B 60,6 g T 47,5 g W 181,5 g NKT 12,2 g bł 14,6 g sól 2,8 g cukry 51,9 g
dzieci starsze	Kasza jęczmienna na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, jajko got. 1 szt., kielbasa krakowska 50g, ogórek 70g, jablko 1 szt., mus owocowy 1 szt.	Budyń 250ml, gruszka 1 szt.	Barszcz czerwony 300ml, kasza pęczak 200g, gotowany schab w sosie koperkowym 60g, sur. z marchewki 120g, brokuł gotowany 120g, kompot owocowy 200ml	Chrupki kukurydziane 30g, sok owocowy 1 szt.	Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15, polędwica sopocka 50g, sur. z ogórka i sałaty lodowej w sosie ziołowym 80g, dżem 1 szt., jogurt owocowy 1 szt.	en 2256,5 kcal, B 80,6 g T 87,5 g W 351,5 g NKT 28,2 g bł 30,6 g sól 4,8 g cukry 97,9 g
cukrzycowa	kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, konserwa suwalska 50g, pasztet wp. 50g, ogórek 70g, liść sałaty (cukrz. b/s jajko 1 szt.).	Kalarii gotowany 100g	Barszcz czerwony bez śmietany 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany schab w sosie koperkowym 60g, sur. z marchewki 120g, brokuł gotowany 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml	sok wielowarzynowy 150 ml	Kawa zboż. bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, polędwica sopocka 50g, twaróg ziołowy (cukrzyc. bez soli - jajko got. 1 szt., twaróg ziołowy), sur. z ogórka i sałaty lodowej w sosie ziołowym 70g, papryka 50g	en 2171,8 kcal, B 94,5 g T 76,4 g W 301,9 g NKT 27,7 g bł 35,2 g sól 5,3 g cukry 56,1 g
wątrobowa	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 60g, konserwa suwalska 50g, pasztet wp. 50g, mus owocowy 1 szt, jablko gotowane 1 szt.		Barszcz czerwony bez śmietany 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany schab mielony w sosie koperkowym 60g, marchewka gotowana 120g, brokuł gotowany 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, bułka pszenna 1szt., polędwica sopocka 50g mielona 50g, twaróg ziołowy 50g, dżem 1 szt., miód 1 szt., pomidor 70g	en 2400 kcal, B 97,5 g T 64,2 g W 342,4 g NKT 30,2 g bł 30 g sól 5,8 g cukry 98,1 g
bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl. 10g, jajko gotowane 1 szt, schab wp. 50g, jablko 1 szt., ogórek 70g, mus owocowy 1 szt.	Sok owocowy 150 ml	Barszcz czerwony 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany schab 60g, marchewka gotowana 120g, brokuł gotowany 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150 ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tl. 10g, ser biały półtłusty 70g, gotowany kurczak 1 szt, pomidor 70g, dżem 1 szt., miód 1 szt.	en 2125,5 kcal, B 105,4 g T 68,8 g W 289,5 g NKT 25,1 g bł 25,2 g sól 5,1 g cukry 109,4 g
przy niedokrwistościach	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zwykły 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, konserwa suwalska 50g, pasztet wp. 50g, jablko 1 szt, ogórek 70g	chleb razowy 80g, mix tl. 10g ser zółty 50g, liść sałaty	Barszcz czerwony ze śmietaną 300ml, kasza pęczak 200g, gotowany schab w sosie koperkowym 60g, sur. z marchewki 120g, brokuł gotowany 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, polędwica sopocka 50g, twaróg ziołowy 50g, sur. z ogórka i sałaty lodowej w sosie ziołowym 70g, dżem 1 szt, miód 1 szt.	en 2211,8 kcal, B 98,5 g T 83,5 g W 342,4 g NKT 32,6 g bł 31 g sól 5,9 g cukry 96,9 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

en - wartość energetyczna

B - białko ogółem

T - tłuszcz

W - węglowodany ogółem

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

bi - błonnik

sól - sól

cukry - cukry

**Wykaz składników alergennych: w jadłospisie w dn. Poniedziałek II**

Mleko (łącznie z laktozą) – kasza jęczmienna na mleku, masło mix, masło 82%, kawa zboż. z mlekiem, ser biały, ser żółty, barszcz ze śmietana, budyń, serek topiony, twaróg zielony, jogurt owocowy, sos zielony - ogrodowy, pasztet wp.

Zboża zawierające gluten- kasza jęczmienna na mleku, kasza jęczmienna pęczak, pieczywo, kawa zbożowa wędliny; kiełbasa krakowska pasztet wp., konserwa suwalska, blok mielony, sztuka mięsa w sosie chrzanowym, schab w sosie koperkowym, kawa zbożowa, sos zielony- ogrodowy, suwalska

Seler- barszcz czerwony, wędliny: konserwa suwalska, blok mielony, pasztet wp. kiełbasa krakowska, sos ogrodowy - zielony, suwalska,

Soja i produkty pochodne – wafle ryżowe, kiełbasa krakowska, konserwa suwalska, polędwica sopocka, blok mielony, sos ogrodowy - zielony, suwalska

Gorczyca- konserwa suwalska, polędwica sopocka, blok mielony, sos ogrodowy, krakowska, pasztet wp.

Jaja- jajo got.