

| Rodzaj diety | Śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku |
|-----------------|--|--------------------------------------|---|-----------------------|---|--|
| ogólna | Platki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl.15g, szynkowa 50g, ser Hochland 2 pl.,jabłko 1 szt., ogórek 70g | | Rosół z makaronem 300ml,ziemniaki 200g, pieczone udo z kurczaka z ziołami 120g, buraczki z jabłkiem 150 g, gotowana fasolka szparagowa żółta 150g, kisiel 200ml | | Kawa zboż.z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.30g, chleb razowy 30g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, jajko 1 szt., krakowska 50 g, camembert 30g, sur. z marchewki 70g, pomarańcza 100g | en 2183,3kcal, B 92,2 g T 84,8 g W 293,4 g NKT 29,7 g bł 28,1 g sól 5,5 g cukry 105,6 g |
| lekkostrawna | Platki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl.10g, serdelek1szt, pasztet 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g | | Rosół z makaronem 300ml,ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml | | Kawa zboż.z mlekiem 2%, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl.10g, krakowska 50g, ser biały 70g, marchew z olejem 70g,pomarańcza 100g | en 2278,6kcal, B 89,9 g T 77,3 g W 307,5 g NKT 27 g bł 28,2 g sól 5,3 g cukry 90,4 g |
| dzieci do lat 3 | Platki owsiane na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200 ml, chleb razowy 30g masło (82%) 10g, polędwica drobiowa 30g, pasztet 30g, jabłko 1 szt., ogórek 70g | Chrupki kukurydziane 16g, melon 100g | Rosół z makaronem 200ml, ziemniaki 100 , pieczone udo z kurczaka z ziołami 120g, buraczki z jabłkiem 60 g, gotowana fasolka szparagowa żółta 60g, kisiel 200ml | Jogurt owocowy 1 szt. | Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt., masło (82%)10g, krakowska 30g, ser biały 30g, mus owocowy 1 szt., | en 1159,6 kcal, B 66,5 g T 51,1 g W 199,8 g NKT 13,5 g bł 12,2 g sól 3,6 g cukry 89,5 g |
| dzieci starsze | Platki owsiane na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa cukrem 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1szt., masło (82%)15g, ser Hochland 2 pl., polędwica drobiowa 50g, pasztet 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g | Chrupki kukurydziane 30g, melon 100g | Rosół z makaronem 300ml,ziemniaki 250g, pieczone udo z kurczaka z ziołami 120g, buraczki z jabłkiem 150 g, gotowana fasolka szparagowa żółta 150g, kisiel 200ml | Jogurt owocowy 1 szt. | Kawa zboż.z mlekiem 2%, chleb zw.90g, bułka pszenna 1szt., masło (82%) tl.15g, krakowska 50g, ser biały 70g, mus owocowy 1 szt | en 2430,1 kcal, B 92,1 g T 84,1 g W 332,2 g NKT 29,5 g bł 33 g sól 5,4 g cukry 109 g |
| cukrzycowa | Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl.10g, serdelek 1 szt., pasztet 50g, ogórek 70g, pomidor 70g (cukrz. b/s, jajo got. 1 szt, schab gotowany 50g) | sok wielowarzynny 150 ml | Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka 60g, , gotowana fasolka szparagowa żółta 120g, ogórek kiszony 120g, kisiel b/c 200ml | Kefir 150ml | Kawa zboż.bez cukru 200ml, chleb razowy 100g,masło mix 10g, krakowska 50g, ser biały 70g, marchew z olejem 70g, liść salaty | en 2158,6kcal, B 90 g T 77,4 g W 278,1 g NKT 27 g bł 25,1 g sól 5,3 g cukry 50,4 g |
| wątrobowa | Platki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., serdelek mielony 1szt, pasztet 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g | | Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka mielone 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml | | Kawa zboż.z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., krakowska mielona 50g, ser biały 70g, mus owocowy 1 szt. | en 2171,6kcal, B 89,9 g T 67,3 g W 300 g NKT 26,1 g bł 26,1 g sól 5,2 g cukry 78,1 g |

| | | | | | | |
|-------------------------|--|--|--|--------------------|---|---|
| bezglutenowa | Ryż na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tł10g, jajo got. 1 szt., schab gotowany 50g, jablko 1 szt., ogórek | Chrupki kukurydziane 16g | Ziemiaczana 300ml, ziemniaki 200g, galka mięsna indyjsza 60g, buraczki z jabłkiem 120g, kisiel 200ml | Sok owocowy 150 ml | Herbata 200ml, wafle ryżowe 4 szt., mix tł.10g, filet kureczcy gotowany 50g, ser biały 70g, marchew z olejem 70g, pomarańcza 100g | en 2108,6kcal, B 88,2 g T 76 g W 306,2 g NKT 25,2 g bł 26,2 g sól 4,9 g cukry 86,4 g |
| przy niedokrwistościach | Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zwykły 90g, mix tł.15g, bulka pszenna 1szt., szynkowa 70g, ser Hochland 2 pl.,jablko 1 szt., ogórek 70g | chleb razowy 80g, mix tł.10g, ser biały 50g, liść salaty | Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml | | Kawa zboż.z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.90g, bulka pszenna 1szt., mix tł.15g, krakowska 50g, ser biały 70g, marchew z olejem 70g, pomarańcza 100g | en 2474,1 kcal, B 90,9 g T 77,4 g W 318,6 g NKT 27,1 g bł 28,1 g sól 5,6 g cukry 100,6 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. Sobota 1

Mleko (łącznie z laktozą) – płatki owsiane na mleku, mix tł., masło 82%, kawa zbożowa z mlekiem, kefir, jogurt owocowy, ser biały półtłusty, serek Hochland, camembert, pasztet

Zboża zawierające gluten- płatki owsiane na mleku, pieczywo, rosół z makaronem , szynkowa,pasztet, kawa zbożowa z mlekiem, wędliny; serdelek, krakowska, szynkowa, pasztet, kawa zbożowa, konserwa suwalska, pasta warzywna

Seler- rosół z makaronem, szynkowa,serdelek, krakowska, pasztet, pasta warzywna

Soja i produkty pochodne –wafle ryżowe, szynkowa, serdelek, krakowska, pasztet wp.

Gorczyca- serdelek, krakowska, szynkowa, pasztet wp.

Jajo i prod. pochodne— jajo