

| 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 1 szt., mix tl. 15g, twaróg ze szezyporkiem 70g, kiełbasa krakowska 50g, kiszony ogórek 70g, papryka 50g, jabłko 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 1 szt., mix tl. 15, polędwica sopočka 50g, serok topiony 2 szt., sur. z ogórka i salaty 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 1 szt., mix tl. 10g, konserwa suwalska 50g, pasztecik wp. 50g, ogórek 70g, jabłko 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 1 szt., mix tl. 10g, polędwica sopočka 50g, twaróg ziołowy 50g, sur. z ogórka i salaty 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 1 szt., masło (82%) 10g, jajko 1 sztuka, kiełbasa krakowska 30g, ogórek 70g, jabłko 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 sopočka 30g, liść salaty, 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 1 szt., mix tl. 15g, jajko got. 1 szt., krakowska 50g, ogórek 70g, jabłko 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 1 szt., mix tl. 15, polędwica sopočka 50g, sur. z ogórka i salaty 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, pasztecik wp. 50g, ogórek 70g, liść salaty (cukrz. b/s jajko 1 szt.). | Kalarior 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 sopočka 50g, twaróg ziołowy (cukrzyc. bez soli - jajko got. 1 szt., twaróg ziołowy), sur. z ogórka i salaty 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 1 szt., chleb zw. 60g, konserwa suwalska 50g, pasztecik wp. 50g, mus owocowy 1 szt, jabłko 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 1 szt., polędwica sopočka 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, jabłko 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 półtusty 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 90, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, konserwa suwalska 50g, pasztecik wp. 50g, jabłko 1 szt, ogórek 70g | chleb razowy 80g, mix tl. 10g, ser żółty 50g, liść salaty | 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 1 szt., mix tl. 15g, polędwica sopočka 50g, twaróg ziołowy 50g, sur. z ogórka i salaty 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

bł – 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 śmietaną, budyń, serek topiony, twarożek ziołowy, jogurt owocowy, sos ziołowy - ogrodowy, pasztet wp.

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

koperkowym, kawa zbożowa, sos ziołowy- ogrodowy, suwalska

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

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

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

Jaja- jajo got.