

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. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 15g, pasztet wp. 70g, szynka konserwowa 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g		Kapuśniak 300ml, pęczak 160g, gotowane udo z kurczaka w sosie pomidorowym 120g, mix warzyw na parze 150g, sur. z ogórka kiszzonego 150 g, kisiel z cukrem 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 15g, szynkowa 70g, kefir 1 szt., sur. z kapust pekińskiej z sosem vinegrete 70g, pomarańcz 100g	en 2182,2 kcal, B 90,1 g T 73,3 g W 312,3 g NKT 27,4 g bł 21,9 g sól 9,3 g cukry 88,2 g
lekkostrawna	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 10g, pasztet wp. 50g, szynka konserwowa 50g, jabłko 1 szt., mix sałat		Zupa chłopska 300ml, pęczak 160g, gotowane udo z kurczaka w sosie pomidorowym 90g, sur. z kapusty pekińskiej 120g, mix warzyw na parze 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, konserwa suwalska 50g, liść sałaty, kefir 1 szt., pomarańcz 100g	en 2278,6kcal, B 89 g T 74,3 g W 317,8g NKT 27 g bł 26,2 g sól 7,3 g cukry 87,3 g
						en 1159,6 kcal, B 66,5 g T 48,1 g W 199,8 g NKT 13,5 g bł 12,2 g sól 3,6 g cukry 89,5 g
dzieci do lat 3	Kasza manna na mleku 2% 200ml, bułka pszenna 1szt., masło 82% 10g, pasztet 30g, szynka konserwowa 30g, jabłko 1 szt., ogórek 70g, kawa zbożowa z cukrem 200ml	Chrupki kukurydziane 16g, sok owocowy 1 szt.	Zupa chłopska 200ml, ziemniaki 100g, gotowane udo z kurczaka w sosie pomidorowym 90g, mix warzyw na parze 120g, mus owocowy 1 szt., kisiel 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, masło 82% 10g, bułka pszenna 1szt, szynka z piersi kurczaka 30g, masło orzechowe 50g, liść sałaty, pomarańcza 100g	en 2487,3 kcal, B 93,2 g T 77,6 g W 329,9 g NKT 26,4 g bł 32,3 g sól 7,2 g cukry 90,3 g
dzieci starsze	Kasza manna na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., masło 82% , pasztet wp. 50g, szynka konserwowa 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 30 g, sok owocowy 1 szt	Kapuśniak 300ml, pęczak 200g, gotowane udo z kurczaka w sosie pomidorowym 120g, mix warzyw na parze 150g, sur. z kapusty pekińskiej 150 g, kisiel z cukrem 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.,	Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., masło 82% 15g, szynka z piersi kurczaka 50g, masło orzechowe 50g, liść sałaty, pomarańcz 100g	en 2260 kcal, B 89 g T 74,3 g W 284,3 g NKT 27 g bł 26,1 g sól 7,3 g cukry 55,1 g
cukrzycowa	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, pasztet wp. 50g, szynka konserwowa 50g, pomidor 70g, ogórek 70g, cukrzyk. bez soli - schab gotowany 50g, ser biały 50g	fasolka szparagowa gotowana 100g	Kapuśniak 300ml, pęczak 160g, gotowane udo z kurczaka w sosie pomidorowym 120g, sur. z kapusty pekińskiej 120g, mix warzyw na parze 120 g, kisiel z cukrem 200ml	Sok wielowarzywny 150 ml	Kawa zboż. bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, konserwa suwalska 50g, cukrzyk. bez soli - schab gotowany 50g, liść sałaty, kefir 1 szt, papryka 50g	en 2265,4 kcal, B 89 g T 62,3 g W 306,4 g NKT 26,1 g bł 28 g sól 7,3 g cukry 93,3 g
wątrobowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa. 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 60g, pasztet wp. 50g, szynka konserwowa 50g, jabłko gotowane 1 szt., mix sałat		Zupa chłopska 300ml, pęczak 160g, gotowane udo z kurczaka w sosie pomidorowym 60g, mix warzyw na parze 120g, mus owocowy 1 szt, kisiel 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 60g, konserwa suwalska 50g liść sałaty, kefir 1 szt., pomarańcz 100g	en 2265,4 kcal, B 89 g T 62,3 g W 306,4 g NKT 26,1 g bł 28 g sól 7,3 g cukry 93,3 g

bezglutenowa	Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tł.10g, ser biały półtłusty 50g, schab gotowany 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 16g	Ziemniaczana 300ml, ziemniaki 200g, udo kurczące gotowane 90g, sur. z kapusty pekińskiej 120g, mix warzyw na parze 120g, kisiel 200ml	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tł.10g, jajo got. 1 szt, liść sałaty, kefir 1 szt., pomarańcz 100g	en 1987,6 kcal, B 88,3 g T 64 g W 303,3 g NKT 25,1 g bi 26,2 g sól 4 g cukry 88,3 g
przy niedokrwistościach	Kawa zboż z cukrem 200ml, chleb zw.90, bułka pszenna 1 szt., mix tł.15g, kasza manna na mleku 2% 250 ml, pasztet wp. 50g, szynka konserwowa 50g, jabłko 1 szt., mix sałat	chleb razowy 80g, mix tł.10g, szynkowa 50g, ogórek kiszony 70g	Zupa chłopska 300ml, pecczak 200g, gotowane udo z kurczaka w sosie pomidorowym 90g, sur. z kapusty pekińskiej 150g, mix warzyw na parze 150g, kisiel 200ml		Kawa zboż.z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1 szt. mix. tł 15g, konserwa suwalska 50g, liść sałaty, kefir 1 szt., pomarańcz 100g	en 2388,6kcal, B 89,3 g T 74,4 g W 320,8g NKT 27,1 g bi 26,4 g sól 7,4 g cukry 89,3 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

en - wartość energetyczna

B – białko ogółem

T – tłuszcz

W – węglowodany ogółem

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe

bi – białek

sól – sól

cukry - cukry

Wykaz składników alergicznych: w jadłospisie Sobota II

Mleko (łącznie z laktozą) – kasza manna na mleku ,mix tł., masło 82%, kawa zbożowa z mlekiem, ser biały półtłusty, kefir 1 szt, pasztet wp.

Zboża zawierające gluten- kasza manna na mleku, mieszanika płynna, pieczywo, zupa chłopska,, kawa zbożowa z mlekiem, pasztet wp, szynka konserwowa, szynkowa, konserwa suwalska, szynka z piersi kurczaka, udo gotowane w sosie pomidorowym

Seler- zupa chłopska , kapuśniak, , konserwa suwalska, pasztet wp., szynka konserwowa

Soja i produkty pochodne – wafle ryżowe, konserwa suwalska, pasztet wp., szynka konserwowa

Gorzycza- konserwa suwalska, pasztet wp., szynka konserwowa, szynkowa, szynka z piersi kurczaka

Jaja- jajo gotowane

orzechy- masło orzechowe