

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa.200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł.15g, jajo gotowane 1 szt, dżem 1 szt., ser Hochland 2 pl., pomidor 70g, gruszka 1 szt.		Pomidorowa z ryżem 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz smażony z sezamem i koprem, sur z kapusty białej 150g, sur. z buraczków 150g, kompot owocowy 200 ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.30, chleb razowy 30g, bułka pszenna 1szt., mix tł.15g, ser biały półtusty 70g, ser żółty 50g, marchew z chrzanem 70g, jabłko 1 szt.	en 2383,8 kcal, B 85,0 g T 87,9 g W 365,7 g NKT 37 g bi 28,2 g sól 6,6 g cukry 109,1 g
lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa.200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt.,mix tł.10g, jajo gotowane 60g., dżem 1 szt., ser biały 70g, pomidor 70g, jabłko 1 szt		Pomidorowa z ryżem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 10g, twarożek z ziołami 70g, miód 1 szt, liść sałaty, sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g, pomidor koktajlowy 20g	en 2176,9 kcal, B 99,5 g T 73,5 g W 305,1 g NKT 26,1 g bi 29,3 g sól 5,2 g cukry 98,6 g
dzieci do lat 3	Płatki owsiane na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa.200ml, bułka pszenna 1szt.,masło (82%), jajo gotowane 1 szt, ser biały 30g, dżem 1 szt., pomidor 70g, gruszka 1 szt.	Galaretka owocowa 150g, jabłko 1 szt.	Pomidorowa z ryżem 200ml, kasza jęczmienna 100g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 60g, marchewka na parze 60g, kompot owocowy 200ml	Biszkopty 15g, mus owocowy 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 30g, masło (82%)10g, serek waniliowy 1szt., ser żółty 30g, jabłko 1 szt, pomidor koktajlowy 20g	en 1300,5 kcal, B 64,3 g T 49,7 g W 192,3 g NKT 14,4 g bi 16,4 g sól 4,4 g cukry 54,9 g
dzieci starsze	Płatki owsiane na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa.200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix tł.15g, jajo gotowane 1 szt, dżem 1 szt.,ser Hochland 2 pl., pomidor 70g, gruszka 1 szt.	Galaretka owocowa 200g, jabłko 1 szt.	Pomidorowa z ryżem 300ml, kasza jęczmienna 200g, dorsz smażony z sezamem i koprem, sur z kapusty białej 150g, sur. z buraczków 150g, kompot owocowy 200 ml	Biszkopty 30g, mus owocowy 1 szt.	Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.60, chleb razowy 30g, bułka pszenna 1szt., mix tł.15g, ser biały 70g, ser żółty 50g, liść sałaty, jabłko 1 szt., pomidor koktajlowy 20g	en 2649,3 kcal, B 101,3 g T 87,4 g W 330,7 g NKT 37,9 g bi 35 g sól 6,7 g cukry 119,1 g
cukrzycowa	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł.10g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 70g, ogórek 70g, pomidor 70g	Sok pomidorowy 150 ml	Pomidorowa bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, sur z kapusty białej 120g, sur. z marchewki 120g, kompot owocowy b/c 200ml	kefir 1 szt.	Kawa zboż.bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł.10g, twarożek z ziołami 70g, liść sałaty, sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g, pomidor koktajlowy 20g	en 2350,9 kcal, B 102,2 g T 79,5 g W 325,1 g NKT 29,1 g bi 29,7 g sól 5,8 g cukry 56,6 g
wątrobowa	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, Kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw.60g, białka z 2 jaj, dżem 1 szt., ser biały 70g, pomidor 70g, jabłko gotowane 1 szt.		Pomidorowa bez śm 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 10g, twarożek z ziołami 70g, miód 1 szt, liść sałaty, sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g, pomidor koktajlowy 20g	en 2096,9 kcal, B 99,4 g T 64,5 g W 304 g NKT 25,1 g bi 29,3 g sól 5,1 g cukry 97,6 g
bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tł.10g, jajo gotowane 60g., dżem 1 szt., ser biały 70g, gruszka 1 szt., pomidor 70g	Sok owocowy 150 ml	Pomidorowa300ml, ziemniaki 200g,dorsz gotowany 50g, buraczki 120g, , marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Wafle ryżowe 2szt., mus owocowy 1 szt.	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tł.10g, twarożek z ziołami 70g, filet z kurczaka gotowany 50g, miód 1 szt, liść sałaty, jabłko 1 szt., pomidor koktajlowy 20g	en 2206,9 kcal, B 99,5 g T 73,4 g W 302,7,1 g NKT 26,2 g bi 30,3 g sól 5 g cukry 98,6 g

przy niedokrwistościach	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1szt., mix tł.15g, jajo gotowane 1szt. dżem 1 szt., ser Hochland 2 pl, gruszka 1 szt., pomidor 70g	chleb razowy 80g., mix tł.10g, ser biały 50g, ogórek 70g	Pomidorowa 300ml, kasza jęczmienna 200g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb razowy 90g, bułka pszenna 1szt mix tł.15g, twarożek z ziołami 70g, miód 1 szt, liść sałaty, sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g, pomidor koktajlowy 20g	en 2446,3 kcal, B 99,8 g T 86,5 g W 332,8 g NKT 28,8 g bł 30,5 g sól 5,6 g cukry 102,1 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 Piątek II

- Mleko (łącznie z laktozą) – płatki owsiane na mleku, zupa pomidorowa ze śmietaną, mix tł, masło 82%, kawa zbożowa z mlekiem, ser biały półtłusty, jogurt naturalny, serek waniliowy, ser żółty
- Zboża zawierające gluten- pieczywo, bułka, płatki owsiane na mleku, dorsz smażony, dorsz w sosie koperkowym, kawa zbożowa z mlekiem, biszkopty, kasza jęczmienna, biszkopty
- Seler- zupa pomidorowa
- Jajka- jajo got., dorsz smażony, pulpet rybny w sosie koperkowym, biszkopty
- Ryby- dorsz smażony, dorsz w sosie koperkowym, sałatka ryżowa z tuńczykiem
- Soja i produkty pochodne- wafle ryżowe