

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt, mix tl.15g, szynkowa 50g, ser Hochland 2 pl., dżem 1 szt., jablko 1 szt, pomidor 70g		Zupa ogórkowa 300ml, kasza pęczak 160g, smażony kotlet mielony wp. 90g, sur. z białej kapusty z marchewką i porem w sosie zielonym 150g, mix warzyw na parze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zbożowa z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tl. 15g, pasta twarogowa-rybna ze szczyptką 70g, kielbasa krakowska parzona 50g, melon 100g, mix sałat z oliwą virgin 5g	en 2376,1 kcal, B 89,9 g T 83,1 g W 357,0 g NKT 31,2 g bł 20,9 g sól 6,3 g cukry 105,2 g
lekkostrawna	Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt, chleb zw.60g, mix tl.10g, szynkowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jablko 1 szt.		Krupnik 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, mix warzyw na parze 120g, kompot owocowy 200 ml		Kawa zboż. z mlekiem i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt, mix tl. 10g, konserwa suwalska 50g, twarożek z ziołami 70g, melon 100g, mix sałat z oliwą virgin 5g	en 2511,6 kcal, B 106,2 g T 79,1 g W 298,1 g NKT 29,9 g bł 28,3 g sól 5,9 g cukry 105,3 g
dzieci do lat 3	Makaron na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa 200ml, masło 82% 10g, bułka pszenna 1szt., szynkowa 30g, ser Hochland 2 pl., dżem 1 szt., jablko 1 szt, pomidor 70g	Herbatniki 25g, mus owocowy 1 szt.	Krupnik 200ml, kasza pęczak 100g, gotowany pulpet indyzy 60g w sosie własnym, buraczki 60g, mix warzyw na parze 60g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150 ml	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło 82 %10g, szynka z piersi kureczka 30g, kielbasa krakowska parzona 30g, melon 100g, mix sałat z oliwą virgin 5g	en 1240,9 kcal, B 63,8 g T 23,5 g W 189,7 g NKT 14,1 g bł 13,9 g sól 3,8 g cukry 88,8 g
dzieci starsze	Makaron na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1szt, masło 82% 15g, szynkowa 50g, ser Hochland 2 pl., dżem 1 szt., jablko 1 szt, pomidor 70g	Herbatniki 25g, mus owocowy 1 szt.	Zupa ogórkowa 300ml, kasza pęczak 200g, smażony kotlet mielony wp. 90g, sur. z białej kapusty z marchewką i porem w sosie zielonym 150g, mix warzyw na parze 150 ml, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 200 ml	Kawa zbożowa z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt, masło 82% tl. 15g, szynka z piersi kureczka 50g, kielbasa krakowska parzona 50g, melon 100g, mix sałat z oliwą virgin 5g	en 2699,5 kcal, B 110,8 g T 100,1 g W 303 g NKT 29,9 g bł 38,9 g sól 6,7 g cukry 121 g
cukrzycowa	kawa zbożowa .bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl.10g, szynkowa 50g, ser biały 70g, (cukrzycowa b/soli-pasta z kureczka got. 50g, ser biały 70g) pomidor 70g, liść salaty	kalafor gotowany 100g	Krupnik 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g,sur. z białej kapusty z marchewką i porem w sosie zielonym 120g, mix warzyw na parze 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml	Sok pomidorowy 150 ml	Kawa zboż. b/c 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, konserwa suwalska 50g, twarożek z ziołami 70g, cukrzycowa b/soli- jajo gotowane 1szt, ogórek 70g, mix sałat z oliwą virgin 5g	en 2701,5 kcal, B 120,8 g T 98,5 g W 290,1 g NKT 22,3 g bł 41 g sól 4,9 g cukry 99,8 g
wątrobowa	Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt, chleb zw.60g, szynkowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jablko gotowane 1 szt.		Krupnik 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, mix warzyw na parze 120g, kompot owocowy 200 ml		Kawa zboż. z mlekiem i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., konserwa suwalska 50g, twarożek z ziołami 70g, melon 100g, mix sałat 5g	en 2234,2 kcal, B 92,3 g T 73,9 g W 328 g NKT 23,5 g bł 22,9 g sól 3,9 g cukry 93,6 g
bezglutenowa	Ryz na mleku 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl. 10g, ser biały półtłusty 50g, pasta z gotowanego kureczka 50g, pomidor 70g, jablko 1 szt.	Mus owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana 300ml, ziemniaki 200g, gotowany pulpet indyzy b/glut bez sosu 60g, buraczki 120g, mix warzyw na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150 ml	Herbata 200ml, mix tl.10g, jajo got. 1 szt, twarożek ziołowy 50g, wafle ryżowe 4szt, melon 100g, mix sałat z oliwą virgin 5g	en 2099,8 kcal, B 113,4 g T 68,3 g W 273,9 g NKT 20,1 g bł 25,3 g sól 3,9 g cukry 105,9 g
przy niedokrwistościach	Makaron na mleku 250ml, kawa zbożowa.z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt, mix tl.15g, szynkowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jablko 1 szt.		Krupnik 300ml, kasza pęczak 200g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g buraczki 150g, mix warzyw na parze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1szt., mix tl.15g, konserwa suwalska 50g, twarożek z ziołami 70g, melon 100g, mix sałat z oliwą virgin 5g	en 2598,1 kcal, B 103,2 g T 90,4 g W 98,7 g NKT 35,2 g bł 39,7 g sól 6,9 g cukry 96,8 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

en - wartość energetyczna
B – białko ogółem
T – tłuszcz
W – węglowodany ogółem
NKT – nienasycone kwasy tłuszczowe
bf – błonnik

Wykaz składników alergennych w jadłospisie w dn. środa 1

Mleko (łącznie z laktozą) – makaron na mleku, mix tf., masło 82%, kawa zbożowa, pasta twarogowo-rybna, ser biały, twarożek ziołowy, mieszanka płynna, herbatniki, miesz. mleczna, ser Hochland
Zboża zawierające gluten- zupa mleczna, pieczywo, zupa krupnik, ogórkowa, kotlet mielony wp, pulpet indyczy, kawa zbożowa, kawa inka z mlekiem, szynkowa, kielbasa krakowska, konserwa suwalska, mieszanka płynna, kasza pęczak
Seler- zupy obiadowe; krupnik, ogórkowa, szynkowa, kielbasa krakowska, konserwa suwalska
Soja i produkty pochodne – wafle ryżowe, , szynkowa, kielbasa krakowska, konserwa suwalska
Gorzyczka- , szynkowa, kielbasa krakowska, konserwa suwalska
Jaja – herbatniki, kotlet mielony, pulpet, jajo gotowane
Ryby- pasta twarogowo-rybna