

PONIEDZIAŁEK 2 OLMEDICA

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 1szt., mix tl. 15g, twarózek ze szczyptką 70g, kielbasa krakowska 50g, kiszony ogórek 70g, papryka 50g, jabłko 1 szt., jajo got. 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 1szt., mix tl. 15g, polędwica sopočka 50g, serek topiony 50g, sur. z ogórka i salaty lodowej w sosie zielowym 70g, pomidor 50g	en 2486,8 kcal, B 86,5 g T 93,5 g W 331,5 g NKT 32,7 g bł 41,2 g sól 5,8 g cukry 99,2 g
lekkostrawna	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, konserwa suwalska 50g, pasztet wp. 50g, ogórek 70g, jabłko 1 szt., jajo got. 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 1szt., mix tl. 10g, polędwica sopočka 50g, twaróg zielowy 50g, sur. z ogórka i salaty lodowej w sosie zielowym 70g, dżem 1 szt., miód 1 szt.	en 2541 kcal, B 99,4 g T 94 g W 331,9 g NKT 26,7 g bł 34,8 g sól 3,8 g cukry 103,5 g
papkowata	Jak lekkostrawna (chleb zw. 90), konserwa suwalska mielona 50g, kielbasa krakowska mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., mus owocowy 1 szt., jajo got. 1 szt.		Barszcz czerwony 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany schab mielony w sosie koperkowym 60g, marchewka gotowana 120g, brokuł gotowany 120g, kompot owocowy 200ml		Jak lekkostrawna (chleb zw. 90g), polędwica sopočka 50g mielona 50g, twaróg zielowy 50g, dżem 1 szt., miód 1 szt., pomidor 70g	en 2360,5 kcal, B 100,3 g T 66,5 g W 330,3 g NKT 23,6 g bł 29,7 g sól 4,6 g cukry 96,9 g
dzieci do lat 3	Kasza jęczmienna na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt., masło (82%) 10g, jajo 1 sztuka, kielbasa krakowska 50g, 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, sur. z marchewki 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 20,5 g W 181,5 g NKT 12,2 g bł 14,6 g sól 2,8 g cukry 87,9 g
wrzodowa	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, konserwa suwalska mielona 50g, kielbasa krakowska mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., mus owocowy 1 szt., jajo got. 1 szt., mielone	Budyń 150ml	Barszcz czerwony bez śmietany 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany schab mielony w sosie koperkowym 60g, marchewka gotowana 120g, brokuł gotowany 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150 ml	Jak lekkostrawna, polędwica sopočka 50g mielona 50g, twaróg zielowy 50g, dżem 1 szt., miód 1 szt., pomidor 70g	en 2492,7 kcal, B 109,7 g T 68,6 g W 365,5 g NKT 22,6 g bł 24,9 g sól 4,5 g cukry 120,5 g
niskosodowa	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, jajo gotowane 1 szt., schab gotowany 50g, ogórek 70g, jabłko 1 szt., mus owocowy 1 szt.		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, ser biały półtłusty 70g, gotowany kureczak 1 szt., sur. z ogórka i salaty lodowej w sosie zielowym 70g, dżem 1 szt., miód 1 szt.	en 2149,5 kcal, B 105 g T 55,3 g W 298,7 g NKT 22,8 g bł 25,8 g sól 3,7 g cukry 99,1 g
dzieci starsze	Kasza jęczmienna na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, jajo 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 1szt., mix tl. 15g, polędwica sopočka 50g, dżem 20g, sur. z ogórka i salaty lodowej w sosie zielowym 80g, dżem 1 szt., jogurt owocowy 1 szt.	en 2478,5 kcal, B 108,6 g T 96,3 g W 308,7 g NKT 28,3 g bł 30,2 g sól 6,4 g cukry 122,2 g
cukrzycowa	kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, konserwa suwalska 50g, pasztet wp. 50g, ogórek 70g, liść salaty (cukrz. b/s jajo 1 szt.), jajo got. 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	Chrupki kukurydziane 30g	Kawa zboż. bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, polędwica sopočka 50g, twaróg zielony, (cukrzyca bez soli - jajo got. 1 szt., twaróg zielony), sur. z ogórka i salaty lodowej w sosie zielowym 70g, papryka 50g	en 2114,2 kcal, B 94,4 g T 67,2 g W 292,7 g NKT 15,9 g bł 43 g sól 4 g cukry 37,6 g

wątrobowa	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 60g, konserwa suwalska 50g, pasztet wp. 50g, mus owocowy 1 szt., jabłko gotowane 1 szt., białko z 2 jaj		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 1szt., polędwica sopočka 50g mielona 50g, twaróg zielony 50g, dżem 1 szt., miód 1 szt., pomidor 70g	en 2299,5 kcal, B 94,6 g T 72,9 g W 318,9 g NKT 20,1 g bl 25,4 g sól 3,5 g cukry 90,6 g
dzieci bezmleczna	Kasza jęczmienna na mleku roślinnym 250 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 60g, jajo 1 sztuka, kiełbasa krakowska 50g, ogórek 70g, jabłko 1 szt., mus owocowy 1 szt.	Sok owocowy 150 ml	Barszcz czerwony bez śmietany 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany schab w sosie koperkowym 60g, sur. z marchewki 120g, brokuł gotowany 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150 ml	Kawa zboż. 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., polędwica sopočka 50g, masło orzechowe 50g, sur. z ogórka i salaty lodowej w sosie zielonym 70g, dżem 1 szt., miód 1 szt.	en 1512,5 kcal, B 67,2 g T 57,4 g W 189 g NKT 18,4 g bl 16 g sól 2,6 g cukry 65,6 g
bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl. 10g, jajo 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, sur. z marchewki 120g, brokuł gotowany 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150 ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tl. 10g, ser biały półtusty 70g, gotowany kureczak 1 szt., sur. z ogórka i salaty lodowej w sosie zielonym 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 bl 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 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, konserwa suwalska 50g, pasztet wp. 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g, jajo got. 1 szt.		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 1szt., mix tl. 15g, polędwica sopočka 50g, twaróg zielony 50g, sur. z ogórka i salaty lodowej w sosie zielonym 70g, dżem 1 szt., miód 1 szt.	en 2700,1 kcal, B 108 g T 91,6 g W 100,2 g NKT 27,8 g bl 37,8 g sól 6,9 g cukry 99,7 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

en - wartość energetyczna

B - białko ogółem

T - tłuszcz

W - węglowodany ogółem

NKT - nienasycone kwasy tłuszczowe

bl - błonnik

Wykaz składników alergennych: w jadłospisie w dn. **Poniedziałek II**

Mleko (łącznie z laktozą) - kasza jęczmienna na mleku, masło 82%, kawa zboż. z mlekiem, mieszanka mleczna, ser żółty, ser biały, barszcz ze śmietaną, budyń, serek topiony, twarożek zielony, jogurt owocowy
Zboża zawierające gluten- kasza jęczmienna na mleku, kasza jęczmienna pęczak, pieczywo, kawa zbożowa wędliny; kiełbasa krakowska pasztet wp., konserwa suwalska, blok mielony, mieszanka mleczna, sztuka mięsa w sosie chrzanowym, schab w sosie koperkowym, kawa zbożowa, sos ogrodowy, suwalska
Seler- barszcz czerwony, wędliny; konserwa suwalska, blok mielony, pasztet wp. kiełbasa krakowska, kotlety ziemniaczane, sos ogrodowy, suwalska, zraz mielony wp. gotowany 60 g w sosie własnym
Soja i produkty pochodne - wafle ryżowe, kiełbasa krakowska, konserwa suwalska, polędwica sopočka, blok mielony, sos ogrodowy, suwalska
Gorzycza- konserwa suwalska, polędwica sopočka, blok mielony, sos ogrodowy, krakowska, pasztet wp.
Jaja- jajo got.

WTOREK 2 OLMEDICA

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Zacierka na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.30g, chleb razowy 30g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 15g, szynka konserwowa 50g, ser rożek 2 szt., melon 100g, mix sałat		Krupnik 300ml, ziemniaki 200g, stek wieprzowy z cebulą 90g/10g, buraczki 150g, marchewka z groszkiem 150 ml, kompot owocowy 200ml		Kawa zbożowa z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 15g, szynkowa 70g, twarożek z cebulką 70g, sur. coleslaw 80 g, gruszka 1 szt.	en 2741,3 kcal, B 90,2 g T 110,5 g W 354,6 g NKT 22,7 g bi 33,2 g sól 3,5 g cukry 94 g
lekkostrawna	Zacierka na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 60g, mix tł. 10g, rolada faszerowana 50g, szynka konserwowa 50g, melon 100g, liść sałaty		Krupnik 300ml, ziemniaki 200g, pulpet indyczy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, marchewka z groszkiem 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 10g, przysmak suwalski 50g, twarożek zielony 70g, pomidor 50g, kefir 1 szt	en 2377,6 kcal, B 100,4 g T 79,5 g W 310,1 g NKT 29,2 g bi 27,5 g sól 5,8 g cukry 104,4 g
papkowata	Zacierka na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g., mix tł. 10g, rolada faszerowana mielona 50g, szynka konserwowa mielona 50g, liść sałaty, melon 100g		Krupnik 300ml, ziemniaki 200g, pulpet indyczy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, marchewka z groszkiem 120g, kompot owocowy 200ml		Jak lekkostrawna (chleb zw. 90g), przysmak suwalski - mielony 50g	en 2198,7 kcal, B 102,6 g T 66,2 g W 329,9 g NKT 23,3 g bi 29,7 g sól 4,8 g cukry 96,8 g
dzieci do lat 3	Kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt., masło (82%) 10g, zacierka na mleku 200ml, szynka z piersi karczaka 30g, szynka konserwowa 30g, melon 100g, liść sałaty	Chrupki kukurydziane 16g, serek homogenizowany 1 szt.	Krupnik 200ml, ziemniaki 100g, pulpet indyczy w sosie własnym 60g, buraczki 60g, marchewka z groszkiem 60g, kompot owocowy 200ml	Kisiel 250 ml, jabłko 1 szt.	Herabata z cukrem 200ml, bułka pszenna 30g, masło (82%) 10g, szynkowa 30g, ser żółty 30g, gruszka 1 szt., pomidor 50g	en 1225,5 kcal, B 64,3 g T 21,4 g W 181,3 g NKT 12,3 g bi 15,4 g sól 3,1 g cukry 89,3 g
wrzodowa	Jak papkowata	Chrupki kukurydziane 16g	Krupnik 300ml, ziemniaki 200g, pulpet indyczy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, marchewka z groszkiem 120g, kompot owocowy 200ml	Kisiel 250ml	Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 10g, przysmak suwalski mielony 50g, twarożek zielony 70g, pomidor 50g, kefir 1 szt	en 2567,5 kcal, B 109,1 g T 71,9 g W 365,3 g NKT 23,1 g bi 25,5 g sól 4,5 g cukry 119,6 g
niskosodowa	Zacierka na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 60g, mix tł. 10g, filet z kurczaka gotowany 50g, jajo 1 szt., melon 100g, liść sałaty		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 10g, twarożek zielony 70g, schab gotowany 50g, pomidor 50g, kefir 1 szt	en 2049,5 kcal, B 106,1 g T 55,1 g W 298,6 g NKT 22,8 g bi 25,4 g sól 3,7 g cukry 98,9 g
dzieci starsze	Zacierka na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 90g, masło (82%) 15g, szynka z piersi karczaka 70g, szynka konserwowa 50g, liść sałaty, melon 100g	chrupki kukur. 30g, serek homogenizowany 1 szt.	Krupnik 300ml, ziemniaki 250g, stek wieprzowy z cebulą 90g/10g, buraczki 150g, marchew z groszkiem 150g, kompot owocowy 200ml	Kisiel 250ml, jabłko 1 szt.	Kawa zbożowa z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., masło (82%) 15g, szynkowa 50g, ser żółty 50g, gruszka 1 szt., pomidor 50g	en 2478,5 kcal, B 108,6 g T 96,3 g W 308,7 g NKT 28,3 g bi 30,2 g sól 6,4 g cukry 122,2 g

cukrzycowa	kawab/cukru 200, chleb razowy 100 mix. tl. 10, rolada faszerowana 50g, szynka konserwowa 50g, liść sałaty, pomidor 50g	chleb razowy 30g, tyrolska 30g, papryka 50g	Krupnik 300ml, ziemniaki 200g, pulpet indyczy w sosie własnym 60g, sur marchewki z chrzanem 120g, sur. z kiszzonego ogórka 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml	Sok pomidorowy 150ml	Kawa zboż. bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, przysmak suwalski 50g, twarożek ziołowy 50g, pomidor 50g, kefir 1 szt	en 2458,9 kcal, B 96,8 g T 74,1 g W 292,8 g NKT 18,7 g bł 35,7 g sól 4,9 g cukry 37,9 g
wątrobowa	Zacierka na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., rolada faszerowana 50g, szynka konserwowa 50g, liść sałaty, pomidor 50g		Jak lekkostrawna, buraczki 120g, marchewka z groszkiem 120g		Kawa zboż. z mlekiem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., przysmak suwalski mielony 50g, twarożek ziołowy 70g, pomidor 50g, kefir 1 szt	en 2279,4 kcal, B 92,5 g T 74,6 g W 321 g NKT 20,7 g bł 25,3 g sól 3,8 g cukry 91,1 g
dzieci bezmleczna	Zacierka na mleku roślinnym 50 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 60g, szynka z piersi kurczaka 30g, szynka konserwowa 30g, liść sałaty, melon 100g	Chrupki kukurydziane 16g	Krupnik 300ml, ziemniaki 200g, pulpet indyczy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, marchewka z groszkiem 120g, kompot owocowy 200ml	napój owocowy 150ml	Kawa zboż. 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., szynkowa 30g, schab gotowany 30g, gruszka 1 szt., pomidor 50g	en 1250,6 kcal, B 104,9 g T 99,8 g W 310,4 g NKT 25,8 g bł 15,2 g sól 4,2 g cukry 91,4 g
bezglutenowa	Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl. 10g, filet z kurczaka gotowany 50g, jajko 1 szt., melon 100g, liść sałaty	Chrupki kukurydziane 16g	Ziemniaczana 300ml, ziemniaki 200g, pulpet indyczy bez sosu 60g, buraczki 120g, marchewka z groszkiem, kompot owocowy 200ml	napój owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tl. 10g, twarożek ziołowy 70 g, schab gotowany 50g, pomidor 50g, kefir 1 szt	en 2190,5 kcal, B 112,7 g T 68,9 g W 284,3 g NKT 24,1 g bł 26,6 g sól 4,8 g cukry 107,2 g
przy niedokrwistości	Zacierka na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 90g, mix tl. 15g, rolada faszerowana 50g, szynka konserwowa 50g, melon 100g, liść sałaty		Krupnik 200, ziemniaki 200g, stek wieprzowy bez cebuli 90g, buraczki 150g, marchew z groszkiem 120g, kompot owocowy 200 ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, przysmak suwalski 50g, twarożek ziołowy 70g, pomidor 50g, kefir 1 szt	en 2650,7 kcal, B 107,5 g T 92,1 g W 102,5 g NKT 28,7 g bł 40,2 g sól 6,5 g cukry 99,9 g
<p>Oznaczenia wskaźników odżywczych: en - wartość energetyczna B - białko ogółem T - tłuszcz W - węglowodany ogółem NKT - nienasycone kwasy tłuszczowe bł - błonnik</p> <p>Wykaz składników alergennych w jadłospisie w dn. Wtorek II</p> <p>Mleko (łącznie z laktozą) – zacierki na mleku, mix tl., masło 82%, kawa z mlekiem, jogurt, mieszaneczka płynna, twarożek z cebulką, twarożek ziołowy, kefir, ser żółty, ser rożek Hochland</p> <p>Zboża zawierające gluten- zacierki na mleku, pieczywo, krupnik, stek z cebulką, pulpet.wp., kawa z mlekiem, wędliny; szynka konserwowa, rolada faszerowana, przysmak suwalski, szynka konserwowa, szynkowa, krakowska, mieszaneczka mleczna, pulpet z indyka, kotlety sojowe,</p> <p>Seier- wędliny: szynka konserwowa, rolada faszerowana, przysmak suwalski, szynka konserwowa, szynkowa, krakowska,</p> <p>Soja i produkty pochodne – wafle ryżowe, chrupki kukurydziane, szynka konserwowa, rolada faszerowana, przysmak suwalski, szynka konserwowa, szynkowa, krakowska,</p> <p>Gorczyca- wędliny: rolada faszerowana, szynka konserwowa, przysmak suwalski, szynka konserwowa, szynkowa, krakowska,</p> <p>Jaja – stek, pulpet</p>						

ŚRODA 2 OLMEDICA

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek		Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku	
ogólna	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt. mix tl. 15g, paszтет 50g, serdelek 1 szt., zółty ser 30g, pomidor koktajlowy 20g, liść salaty, pomarańcza 100g		Ryżowa ze śmietaną 300ml, babka ziemniaczana 250g, surówka z kiszzonej kapusty 150g, sur. z marchewki z pestkami słonecznika 150g, kompot owocowy 200ml			Kawa zbożowa z mlekiem 200ml, chleb wz. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, jajo gotowane 1 sztuka, dżem 1szt, szynka bartnika 50g, jablko 1 szt., pomidor 70g	en 2769,4 kcal, B 90,2 g T 97,3 g W 380,6 g NKT 28,1 g bi 37,6 g sól 5,4 g cukry 109,4 g
lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt. mix tl. 10g, paszтет 50g, poledwica drobiowa 50g, liść salaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 20g		Ryżowa ze śmietaną 300ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot owocowy 200ml			Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt. mix tl. 10g, ser biały półtłusty 70g, szynka bartnika 50g, jablko 1 szt., pomidor 70g	en 2246,8 kcal, B 105,3 g T 75,1 g W 305,1 g NKT 27,1 g bi 26,3 g sól 5 g cukry 105,6 g
paperkowa	Jak lekkostrawna (chleb zw. 90g), paszтет 50g, poledwica drobiowa mielona 50g		Ryżowa ze śmietaną 300ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot 200ml			Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90g mix tl. 10g, ser biały półtłusty 70g, szynka bartnika 50g, jablko gotowane 1 szt., pomidor 70g	en 2330,8 kcal, B 106,6 g T 76,4 g W 329,9 g NKT 23,6 g bi 25,7 g sól 4,6 g cukry 99,9 g
dzieci do lat 3	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb razowy 30g, masło (82%) 10g, paszтет 30g, poledwica drobiowa 50g, liść salaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 20g	budyń 150ml, herbatniki 25g	Ryżowa ze śmietaną 200ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot owocowy 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.		Herbata z cukrem, 200ml, bułka pszenna 1 szt masło (82%) 10g, ser biały półtłusty 30g, szynka bartnika 30g, jablko 1 szt., pomidor 70g	en 1456,4 kcal, B 66,7 g T 22,5 g W 184,9 g NKT 14,7 g bi 15,9 g sól 3,4 g cukry 90,4 g
wrzodowa	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt. mix tl. 10g, paszтет 50g, poledwica drobiowa mielona 50g, liść salaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 20g	Herbatniki 25g	Ryżowa bez śmietany 300ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt, kompot owocowy 200ml	napój owocowy 150ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw. 60g, mix tl. 10g, ser biały półtłusty 70g, szynka bartnika mielona 50g, jablko gotowane 1 szt., pomidor 70g	en 2619,3 kcal, B 110,1 g T 69,4 g W 371,2 g NKT 22,9 g bi 22,4 g sól 3,9 g cukry 128,6 g
niskosodowa	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt. mix tl. 10g, pasta z gotowanego kurczaka 50 g, jajo gotowane 1 szt., liść salaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 20g		Jak lekkostrawna, bez soli			Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt. mix tl. 10g, ser biały półtłusty 70g, schab gotowany 50g, jablko 1 szt., pomidor 70g	en 2112,7 kcal, B 106,7 g T 79,9 g W 317,6 g NKT 22,7 g bi 25,3 g sól 3,5 g cukry 98,9 g
dzieci starsze	Płatki owsiane na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt. masło (82%) 15g, paszтет 50g, poledwica drobiowa 50g, liść salaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 20g	budyń 250ml, herbatniki 25g	Ryżowa ze śmietaną 300 ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot owocowy 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt. masło (82%) 15g, ser biały półtłusty 70g, szynka bartnika 50g, jablko 1 szt., pomidor 70g	en 2478,5 kcal, B 108,6 g T 96,3 g W 308,7 g NKT 28,3 g bi 30,2 g sól 6,4 g cukry 122,2 g

cukrzycowa	kawa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g mix tl.10g, pasztet 50g, poledwica drobiowa 50g, liść sałaty, ogórek 70g, cukrzye.bez soli - pasta z gotowanego kurczaka 50g, jajo 1 szt., pomidor koktailowy 20g	Chleb razowy 30g, krakowska 20g	Ryżowa bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, schab w sosie własnym 60 g, sur z kiszzonej kapusty 120g, marchewka z pestkami słonecznika 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml	wafle ryżowe 2 szt.	Kawa zboz.bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, jajo gotowane 1 sztuka, szynka bartnika 50g, ogórek kiszony 70 g, pomidor 70g	en 2656,7 kcal, B 120,1 g T 87,2 g W 270,1 g NKT 21,9 g bl 39,5 g sól 6,9 g cukry 98,9 g
wątrobowa	Platki owsiane na mleku 2% 250ml,kawa zbozowa 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., pasztet 50g, poledwica drobiowa 50g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktailowy 20g		Ryżowa bez śmietany 300ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot 200ml		Kawa zboz.z mlekiem 2% 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw.60g, ser biały półtusty 70g, szynka bartnika 50g, jablko gotowane 1 szt., pomidor 70g	en 2406,8 kcal, B 92,6 g T 74 g W 329,3 g NKT 19,1 g bl 24,7 g sól 3 g cukry 95,8 g
dzieci bezmleczna	Platki owsiane na mleku roślinnym 300 ml, kawa zbozowa 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw.60g, pasztet 50g, poledwica drobiowa 50g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktailowy 20g	Wafle ryżowe 2szt.	Ryżowa bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, schab w sosie własnym 60 g, surówka z kiszzonej kapusty 120g, sur. z marchewki z pestkami słonecznika 120g/dzieci banan 1 szt., kompot owocowy200ml	napój owocowy 150ml	Kawa zboz.200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., jajo got. 1 szt., szynka bartnika 50g, jablko 1 szt., pomidor 70g	en 1509,5 kcal, B 67,7 g T 57,9 g W 189,5 g NKT 18,1 g bl 16,7 g sól 2,9 g cukry 66,7 g
bezglutenowa	Ryż na mleku 250ml, herbata 200ml, pieczywo bezglutenowe 90g, mix. tl.10g, pasta z gotowanego kurczaka 50g, jajo 1 szt., liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktailowy 20g	Wafle ryżowe 2szt.	Ryżowa 300ml, ziemniaki 200g, schab gotowany 60g, sur z kiszzonej kapusty 120g, sur. z marchewki z pestkami słonecznika 120g, kompot 200ml	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tl.10g, ser biały półtusty 70g, schab gotowany 50g, jablko 1 szt., pomidor 70g	en 2152,5 kcal, B 110 g T 67,9 g W 293,6 g NKT 24,9 g bl 25,5 g sól 5,1 g cukry 113,6 g
przy niedokrwistościach	Platki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbozowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt.mix tl.15g, pasztet 50g, poledwica drobiowa 50g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktailowy 20g		Ryżowa ze śmietaną 300ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zboz.z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1szt. mix tl. 15g, szynka bartnika 50g, jajo gotowane 1 szt., jablko 1 szt., pomidor 70g	en 2654,7 kcal, B 110,1 g T 91,1 g W 103,1 g NKT 26,5 g bl 37,1 g sól 5,9 g cukry 104 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

en - wartość energetyczna

B – białko ogółem

T – tłuszcz

W – węglowodany ogółem

NKT – nienasycone kwasy tłuszczowe

bl – błonnik

Wykaz składników alergennych: w jadłospisie w dn. Środa II

Mleko (łącznie z laktozą) –płatki owsiane na mleku, zupa ryżowa, masło 82%, mix tl., kawa z mlekiem, budyń, ser biały półtusty, mieszanka mleczna, pasztet, krakowska, makaron z serem i jabłkiem, babka ziemniaczana
Zboża zawierające gluten- pieczywo, kawa linka z mlekiem, herbatniki, kawa zbozowa, mies. mleczna, makaron z serem i jabłkiem, babka ziemniaczana, schab w sosie własnym, pasztet, krakowska, serdelek, poledwica drobiowa, szynka bartnika
Seler- zupa ryżowa, pasztet, krakowska, serdelek, poledwica drobiowa, szynka bartnika
Soja i produkty pochodne –wafle ryżowe, pasztet, krakowska, serdelek, poledwica drobiowa, szynka bartnika
Gorczyca- wędliny: pasztet, krakowska, serdelek, poledwica drobiowa, szynka bartnika
Jajo –jajo got.1 szt., babka ziemniaczana,

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 tl. 15g, kiełbasa suwalska 1 szt., szynkowa 50g, ogórek 70g, grejfrut 100g		Rosół z makaronem 300ml, kasza gryczana 160g, wątróbka drobiowa duszona z cebulką i karmelizowanym jabłkiem 100g, surówka z czerwonej kapusty 150g, sur. z kiszzonego ogórka z cebulką 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż. z cukrem i mlekiem 2%, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, twarówek z cebulą i szczypiorkiem 70g, szynka z piersi kurczaka 50g, winogrono 100g, liść sałaty	en 2631 kcal, B 111,6 g T 92,7 g W 347,7 g NKT 24,7 g bi 30,5 g sól 6,7 g cukry 91,9 g
lekkostrawna	kasza manna na 2% 250 ml, kawa zbożowa z cukrem 200, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, serdelek 1szt., szynkowa 50g, ogórek 70g, grejfrut 100g		Rosół z makaronem 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziolowym 60g, sur. z kap pekińskiej z marchwą 120g, kalfalior na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, twarówek z ziołami 50g, szynka z piersi kurczaka 50g, winogrono 100g, liść sałaty	en 2407,3 kcal, B 105,1 g T 76,5 g W 306,6 g NKT 27,4 g bi 28,1 g sól 5,2 g cukry 119,1 g
paperkowa	Jak lekkostrawna (chleb zw. 90g), serdelek mielony 1szt., szynkowa 50g, pomidor 70g, grejfrut 100g		Rosół z makaronem 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziolowym 60g, kalfalior na parze 120g, mus owocowy 1 szt., kompot owocowy 200ml		Jak lekkostrawna (chleb zw. 90g), twarówek ziołowy 50g, szynka z piersi kurczaka 50g, kefir 1 szt., liść sałaty	en 2390,9 kcal, B 102,3 g T 66,9 g W 329,9 g NKT 23,6 g bi 25,1 g sól 4,2 g cukry 98,8 g
dzieci do lat 3	Kasza manna na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka 1szt., masło (82%) 10g, serdelek 1 szt., szynkowa 30g., ogórek 70g, pomidor 70g	biszkopty 15g, pomarańcz 100g	Rosół z makaronem 200ml, kasza pęczak 100g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziolowym 60g, kalfalior na parze 120g, mus owocowy 1 szt., kompot owocowy 200ml	Herbatniki 25g, serek homogenizowany 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło (82%) 10g, szynka z piersi kurczaka 30g, twarówek z ziołami 30g, liść sałaty, winogrono 100g	en 1436,6 kcal, B 67,6 g T 26,8 g W 190,7 g NKT 14,1 g bi 15,2 g sól 3,1 g cukry 89,6 g
wrzodowa	Jak lekkostrawna, serdelek mielony 1szt., szynkowa 50g, pomidor 70g, grejfrut 100g	Sok wielowarzywny 150 ml	Rosół z makaronem 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziolowym 60g, kalfalior na parze 120g, mus owocowy 1 szt., kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 60g, mix tl. 10g, szynka z piersi kurczaka mielona 50g, twarówek ziołowy 50g, kefir 1 szt., liść sałaty	en 2495,7 kcal, B 110,1 g T 69,2 g W 370,8 g NKT 23,1 g bi 25,9 g sól 4,4 g cukry 119,7 g
niskosodowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, jajo 1 sztuka, jogurt naturalny 1 szt., ogórek 70g, grejfrut 100g		Jak lekkostrawna, bez soli		kawa zboż. z mlekiem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, twarówek ziołowy bez soli 50g, schab gotowany 50g, liść sałaty, winogrono 100g	en 2265,3 kcal, B 105,2 g T 67,7 g W 99,9 g NKT 22,7 g bi 24,1 g sól 3,3 g cukry 98,9 g
dzieci starsze	kasza manna na 2% 300 ml, kawa zbożowa z cukrem 200, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., masło (82%) 15g, szynkowa 70g, serdelek 1 szt., grejfrut 100g, ogórek 70g	biszkopty 30g, pomarańcza 100g,	Rosół z makaronem 300ml, kasza pęczak 200g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziolowym 60g, sur. z kap pekińskiej z marchwą 150g, kalfalior na parze 150g, kompot owocowy 200ml	Herbatniki 25g, serek homogenizowany 1 szt.	Kawa zboż. z cukrem i mlekiem 2%, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, szynka z piersi kurczaka 70g, twarówek ziołowy 70g, liść sałaty, winogrono 100g	en 2478,5 kcal, B 108,6 g T 96,3 g W 274,6 g NKT 28,3 g bi 38,7 g sól 5,6 g cukry 100,6 g
cukrzycowa	kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, szynkowa 50g, jogurt naturalny 1 szt., pomidor 70g (cukrzyca bez soli - jajo goto. 1 szt., jogurt naturalny 1 szt.)	Sok wielowarzywny 150 ml	Rosół z makaronem 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziolowym 60g, sur. z kap pekińskiej z marchwą 120g, sur. z kiszzonego ogórka z cebulką 120g, kompot owocowy 200ml	chleb razowy 30g jajo 1 szt	Kawa zboż. bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, twarówek ziołowy 70g, szynka z piersi kurczaka 50g, liść sałaty, kefir 1 szt.	en 2460,7 kcal, B 118,7 g T 85,3 g W 274,6 g NKT 20,3 g bi 38,7 g sól 5,6 g cukry 100,6 g

wątrobowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., serdelek 1szt., szynkowa 50g, pomidor 70g, grejpfrut 100g		Rosół z makaronem 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziółowym 60g, kalafior na parze 120g, mus owocowy 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., twaróg zielony bez soli 50g, szynka z piersi kurczaka 50g, liść sałaty, kefir 1 szt.	en 2286,9 kcal, B 92,6 g T 74,1 g W 325,5 g NKT 20,5 g bł 25,2 g sól 3,1 g cukry 93,1 g
dzieci bezmleczna	Kasza manna na mleku roślinnym 250ml, kawa 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 60g, serdelek 1szt., szynkowa 50g, ogórek 70g, grejpfrut 100g	Sok owocowy 150ml	Rosół z makaronem 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziółowym 60g, mus owocowy 1 szt., kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zboż. 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 60g, schab gotowany 50g, szynka z piersi kurczaka 50g, liść sałaty, winogrono 100g	en 1607,7 kcal, B 68,4 g T 58,1 g W 189,9 g NKT 18,4 g bł 16,1 g sól 2,9 g cukry 66,7 g
bezglutenowa	Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, pieczywo bezglutenowe 90g, mix tł. 10g, jajo 1 sztuka, jogurt naturalny 1 szt., ogórek 70g, grejpfrut 100g	Sok owocowy 150 ml	Ziemiaczana 300 ml, gryczana 160g, gotowany filet z kurczaka 60g, sur. z kap pekińskiej z marchwą 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt, mix tł. 10g, twaróg zielony 50g, schab gotowany 50g, winogrono 100g, liść sałaty	en 2302,5 kcal, B 108,2 g T 69,9 g W 295,9 g NKT 24,6 g bł 25,4 g sól 3,8 g cukry 120,9
przy niedokrwistościach	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt mix tł. 15g, szynkowa 50g, serdelek 1 szt., ogórek 70g, grejpfrut 100g		Rosół z makaronem 300 ml, kasza pęczak 200g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziółowym 60g, sur. z kap pekińskiej z marchwą 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt. mix tł. 15g, twaróg zielony 50g, szynka z piersi kurczaka 50g, winogrono 100g, liść sałaty	en 2815,8 kcal, B 108,2 g T 92,3 g W 108,8 g NKT 28,8 g bł 40,3 g sól 5,9 g cukry 115,7 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

en - wartość energetyczna

B - białko ogółem

T - tłuszcz

W - węglowodany ogółem

NKT - nienasycone kwasy tłuszczowe

bł - błonnik

Wykaz składników alergennych w jadłospisie w dn. Czwartek II

Mleko (łącznie z laktozą) – kasza manna na mleku, mix tł, masło 82%, kawa z mlekiem, serdelek, kiełbasa suwalska miesz. płynna, twaróg zielony, ciasto drożdżowe, kefir
Zboża zawierające gluten- kasza manna na mleku, pieczywo, wątróbka duszona, kawa zbożowa z mlekiem, mieszanka płynna, kiełbasa suwalska, serdelek, szynkowa, blok mielony, herbatniki, ciasto drożdżowe, filet z kurczaka w sosie, rosół z makaronem, szynkowa, szynka z piersi kurczaka
Seler- rosół, serdelek, szynkowa, szynka z piersi kurczaka
Soja i produkty pochodne – wafle ryżowe, serdelek, kiełbasa suwalska, szynka z piersi kurczaka, szynkowa
Jajka - ciasto drożdżowe, rosół z makaronem, kotlety sojowe panierowane
Gorczyca- serdelek, szynkowa, szynka z piersi kurczaka

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 tl.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 tl.15g, ser biały półtusty 70g, ser żółty 50g, marchew z chrzanem 70g, jabłko 1 szt.	en 2541,3 kcal, B 112,2 g T 95,5 g W 300,2 g NKT 21,7 g bf 33,8 g sól 4,8 g cukry 90 g
lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt mix tl.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 tl. 10g, twarożek z ziołami 70g, miód 1 szt, liść sałaty, sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g	en 2176,9 kcal, B 102,2 g T 73,5 g W 305,1 g NKT 22,1 g bf 24,3 g sól 4,2 g cukry 300,2 g
pagkowata	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw.90g, pasta z jaja z masłem 50g, ser biały 70g, dżem 1 szt., pomidor 70g, jabłko gotowane 1 szt.		Pomidorowa z ryżem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Jak lekkostrawna (chleb zw. 90g)	en 2400,9 kcal, B 100,8 g T 69,9 g W 329,9 g NKT 22,8 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 70g, 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 50g, jabłko 1 szt	en 1278,5 kcal, B 69,6 g T 23,8 g W 182,5 g NKT 14,2 g bf 16,2 g sól 3,4 g cukry 89,2 g
wrzodowa	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt mix tl.10g, jajo gotowane mielone 1 szt., dżem 1 szt., ser biały 70g, pomidor 70g, jabłko gotowane 1 szt.	Sok owocowy 150 ml	Pomidorowa b/sm300ml, kasza jęczmienna 200g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Biszkopty 30g	Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, twarożek z ziołami 70g, miód 1 szt, liść sałaty, sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g	en 2368,8 kcal, B 110,8 g T 68 g W 370,5 g NKT 19,7 g bf 23,8 g sól 3,3 g cukry 126,7 g
niskosodowa	Jak lekkostrawna		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, twarożek z ziołami 70g, filet z kurczaka gotowany 50g, miód 1 szt, liść sałaty, jabłko 1 szt.	en 2225,7 kcal, B 103,3 g T 65,5 g W 99,7 g NKT 22,9 g bf 23,4 g sól 3,6 g cukry 98,9 g
dzieci starsze	Płatki owsiane na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl.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 tl.15g, ser biały 70g, ser żółty 70g, liść sałaty, jabłko 1 szt.	en 2478,5 kcal, B 108,6 g T 96,3 g W 308,7 g NKT 28,3 g bf 30,2 g sól 6,4 g cukry 122,2 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	chleb razowy 30g, blok mielony 30g	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, twaróg z ziołami 70g, liść sałaty, sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g	en 2170 kcal, B 120,4 g T 87,2 g W 262,1 g NKT 20 g bi 35,5 g sol 4,6 g cukry 97,3 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, twaróg z ziołami 70g, miód 1 szt, liść sałaty, sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g	en 2170 kcal, B 97,5 g T 73,1 g W 322,7 g NKT 19,2 g bi 22,9 g sol 3 g cukry 95,6 g
dzieci bezmleczna	Kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 60g, jajo gotowane 1 szt., dżem 1 szt., masło orzechowe 50g, gruszka 1 szt., pomidor 70g	Sok owocowy 150 ml	Pomidorowa bez smie 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Wafle ryżowe 2szt.	Kawa zboż. 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 10g, hummus 50g, miód 1 szt, liść sałaty, deser sojowy 1 szt.	en 1278,9 kcal, B 106,6 g T 99,9 g W 310,1 g NKT 24,1 g bi 13,8 g sol 3,5 g cukry 91 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	Pomidorowa 300ml, ziemniaki 200g, dorsz gotowany 50g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Wafle ryżowe 2szt.	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tł. 10g, twaróg z ziołami 70g, filet z kurczaka gotowany 50g, miód 1 szt, liść sałaty, jabłko 1 szt.	en 2224,5 kcal, B 112,4 g T 68,2 g W 2903,4 g NKT 23,1 g bi 25,1 g sol 3,9 g cukry 120 g
przy niedokrwistościach	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 15g, jajo gotowane 1 szt, dżem 1 szt., ser Hochland 2 pl, gruszka 1 szt., pomidor 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, twaróg z ziołami 70g, miód 1 szt, liść sałaty, sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g	en 2740,1 kcal, B 108,6 g T 92,1 g W 109,8 g NKT 26,6 g bi 36 g sol 5,6 g cukry 107,8 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

en - wartość energetyczna

B - białko ogółem

T - tłuszcz

W - węglowodany ogółem

NKT - nienasycone kwasy tłuszczowe

bi - błonnik

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, mieszanka płynna, biszkopty,
Zboża zawierające gluten- pieczywo, bułka, płatki owsiane na mleku, kotlet rybny, pulpet rybny, kawa lina z mlekiem, mieszanka płynna, biszkopty, kasza jęczmienna, szynka śniadaniowa
Seler- zupa pomidorowa, kotlet rybny, szynka śniadaniowa
Jajka- jajo got., kotlet rybny, pulpet rybny, paluszki ziemniaczane
Ryby- kotlet rybny, pulpet rybny
Soja i produkty pochodne- wafle ryżowe, kotlet rybny, szynka śniadaniowa
Gorczyca- kotlet rybny, szynka śniadaniowa

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 tl. 15g, paszтет wp. 70g, szynka konserwowa 50g, jabłko 1 szt., ogórek kiszony 70g		Kapuśniak 300ml, pęczak 160g, gotowane udo z kurczaka w sosie pomidorowym 120g, mix warzyw na parze 150g, sur. z ogórka w sosie ziołowym 150 g, kisiel z cukrem 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, szynkowa 70g, kefir 1 szt., sur. z kapust pekińskiej z sosem vinegrete 70g, pomarańcz 100g	en 2521,9 kcal, B 110,5 g T 90,7 g W 215,1 g NKT 20,6 g bł 30,1 g sól 5,6 g cukry 92,6 g
lekkostrawna	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, paszтет wp. 50g, szynka konserwowa 50g, jabłko 1 szt., mix salat		Zupa chłopska 300ml, pęczak 160g, gotowane udo z kurczaka w sosie pomidorowym 90g, sur. z ogórka w sosie ziołowym 120g, mix warzyw na parze 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, konserwa suwalska 50g, liść salaty, kefir 1 szt., pomarańcz 100g	en 2367,7 kcal, B 105,2 g T 78,7 g W 300,6 g NKT 29,1 g bł 29,2 g sól 5,2 g cukry 103,2 g
papkowata	Kasza manna na mleku 2%, mix tl. 10g, chleb zw. 90g, paszтет wp. 50g, szynka konserwowa mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., mix salat		Zupa chłopska 300ml, pęczak 160g, gotowane udo z kurczaka w sosie pomidorowym mielone 60g, mix warzyw na parze 120g, mus owocowy 1 szt., kisiel 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, konserwa suwalska mielona 50g, liść salaty, kefir 1 szt., pomarańcz 100g	en 2369,9 kcal, B 108,9 g T 69,9 g W 318,9 g NKT 23,5 g bł 25,6 g sól 4,5 g cukry 97,9 g
dzieci do lat 3	Kasza manna na mleku 2% 200ml, bułka pszenna 1szt., masło 82% 10g, paszтет 30g, szynka konserwowa 30g, jabłko 1 szt., ogórek kiszony 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 salaty, pomarańcza 100g	en 1403,1 kcal, B 64,9 g T 24,5 g W 190,9 g NKT 15,1 g bł 15,1 g sól 3,4 g cukry 89,8 g
wrzodowa	Kasza manna na mleku 2%, mix tl. 10g, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., paszтет wp. 50g, szynka konserwowa mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., mix salat	Chrupki kukurydziane 16g	Zupa chłopska 300ml, pęczak 160g, gotowane udo z kurczaka w sosie pomidorowym mielone 60g, mix warzyw na parze 120g, mus owocowy 1 szt., kisiel 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, konserwa suwalska mielona 50g, liść salaty, kefir 1 szt., pomarańcz 100g	en 2653,8 kcal, B 110,6 g T 69,9 g W 370,4 g NKT 22,6 g bł 24,9 g sól 4,3 g cukry 127,4 g
niskosodowa	Kasza manna mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, ser biały półtłusty 50g, schab gotowany 50g, jabłko 1 szt., kiszony ogórek 70g		Zupa chłopska bez soli 300ml, pęczak 160g, gotowane udo z kurczaka 90g, sur. z ogórka w sosie ziołowym 120g, mix warzyw na parze 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, jajo got. 1 szt, liść salaty, kefir 1 szt., pomarańcz 100g	en 2307,9 kcal, B 110,6 g T 60,9 g W 99,9 g
dzieci starsze	Kasza manna na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., masło 82% . paszтет wp. 70g, szynka konserwowa 70g, jabłko 1 szt., ogórek kiszony 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 ogórka w sosie ziołowym 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 70g, masło orzechowe 50g, liść salaty, pomarańcz 100g	en 2478,5 kcal, B 108,6 g T 96,3 g W 308,7 g NKT 28,3 g bł 30,2 g sól 6,4 g cukry 122,2 g

cukrzycowa	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł.10g, pasztet wp. 50g, szynka konserwowa 50g, pomidor 70g, ogórek kiszony 70g; cukrzyk bez soli - schab gotowany 50g, ser biały 50g	fasolka szparagowa gotowana 100g	Kapuśniak 300ml, peczak 160g, gotowane udo z kureczaka w sosie pomidorowym 120g, sur. z kapusty pekińskiej 120g, sur. z ogórka w sosie ziołowym 120 g, kisiel z cukrem 200ml	Sok wielowarzywny 150 ml	Kawa zboż. bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł10g, konserwa suwalska 50g, cukrzyk bez soli - schab gotowany 50g, liść sałaty, kefir 1 szt., papryka 50g	en 2679,9 kcal, B 118,6 g T 87,6 g W 270,4 g NKT 22,7 g bł 40,5 g sól 6,9 g cukry 99,9 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, peczak 160g, gotowane udo z kureczaka 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 2338,3 kcal, B 90,7 g T 74,9 g W 329,9 g NKT 20,8 g bł 26,9 g sól 3,9 g cukry 91,8 g
dzieci bezmleczna	Kasza manna na mleku roślinnym 250 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 60g, pasztet wp. 50g, szynka konserwowa 50g, jabłko 70g, mix sałat	Chrupki kukurydziane 16g	Zupa chłopska 300ml, peczak 160g, gotowane udo z kureczaka w sosie pomidorowym 60g, mix warzyw na parze 120g, mus owocowy 1 szt., kisiel 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zboż. z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 10g, szynka z p.kureczaka 50g, liść sałaty, deser sojowy 1 szt., pomarańcz 100g	en 1307,5 kcal, B 105,2 g T 99,5 g W 310,7 g NKT 26,5 g bł 15,5 g sól 4,4 g cukry 90,3 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., kiszony ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 16g	Ziemiaczana bez śmietany 300ml, ziemniaki 200g, udo kurczące gotowane 90g, sur. z ogórka w sosie ziołowym 120g, mix warzyw na parze 120g, kisiel 200ml	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tł10g, jajo got. 1 szt, liść sałaty, kefir 1 szt., pomarańcz 100g	en 2285,5 kcal, B 115,6 g T 68,8 g W 280,9 g NKT 22,2 g bł 26,7 g sól 4,9 g cukry 120,6 g
przy niedokrwistościach	Kawa zboż. z cukrem 200ml, chleb zw. 90, bułka pszenna 1szt., mix tł 15g, kasza manna na mleku 2% 250 ml, pasztet wp. 50g, szynka konserwowa 50g, jabłko 1 szt., mix sałat		Zupa chłopska 300ml, peczak 200g, gotowane udo z kureczaka w sosie pomidorowym 90g, sur. z ogórka w sosie ziołowym 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 2810,1 kcal, B 105,3 g T 96,9 g W 108,7 g NKT 28,7 g bł 39,5 g sól 6,7 g cukry 104,2 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

en - wartość energetyczna

B - białko ogółem

T - tłuszcz

W - węglowodany ogółem

NKT - nienasycone kwasy tłuszczowe

bł - błonnik

Wykaz składników alergennych: w Jadłospisie Sobota II

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

Zboża zawierające gluten- kasza manna na mleku, mieszanka płynna, pieczywo, zupa chłopska, kawa zbożowa z mlekiem, knedle z owocami, mieszanka płynna, polędwica sopocka, serdelek, pasztet wp., marchewka oprószona, polędwica sopocka, serdelek, konserwa suwalska, pasztet wp, szynka konserwowa, udo gotowane w sosie pomidorowym

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

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

Gorczyca- polędwica sopocka, serdelek, konserwa suwalska, pasztet wp., szynka konserwowa

Jajo- knedle z owocami, jajo gotowane, placki ziemniaczane

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw 90g, mix tł.15g, ser żółty 50g, polędwica sopočka 50g, dzem 1 szt., jabłko 1 szt., pomidor 70g		Zupa grochowa 300ml, kasza jęczmienna 160g, smażony kotlet schabowy 90g, buraczki 150g, brokuł gotowany 150g, kisiel z cukrem 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.90g mix tł.15g, szynkowa 50g, ser biały 50g, ogórek 70g, winogrono 100g	en 2791,3 kcal, B 90,7 g T 110,7 g W 324,4 g NKT 24,7 g bi 30,2 g sól 4,9 g cukry 95,2 g
lekkostrawna	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw.90g, mix tł.10g, ser biały półtusty 50, polędwica sopočka 50g, dzem 1 szt., ogórek 70g		Krupnik 300ml, kasza jęczmienna 160g, duszony schab wp. w sosie własnym 60g, buraczki 120g, brokuł gotowany 120g, kisiel z cukrem 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw.90. mix tł. 10g, blok mielony 50g, szynkowa 50g, liść sałaty, pomidor 70g	en 2354,6 kcal, B 101,5 g T 74,9 g W 302,1 g NKT 28,2 g bi 27,9 g sól 4,9 g cukry 103,1 g
pakowata	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa.200ml, chleb zw 90g, mix tł.10g, ser biały półtusty 50g, dzem 1 szt., polędwica sopočka 50g, mus owocowy 1 szt.		Jak lekkostrawna		Jak lekkostrawna (chleb zw.90g) blok mielony 50g szynkowa mielona 50g, , liść sałaty, pomidor 70g	en 2378,3 kcal, B 103,2 g T 66,9 g W 309,7 g NKT 23,8 g bi 29,7 g sól 4,2 g cukry 99,3 g
dzieci do lat 3	Makaron na mleku 2% 200ml, masło 82%10g, chleb zw. 60, kawa zbożowa z cukrem 200ml, ser żółty 30g, polędwica sopočka 30g, dzem 1 szt., jabłko 1 szt.	wafle ryżowe 2 szt., mus owocowy 1 szt.	Krupnik 200ml, kasza jęczmienna 100g, duszony schab wp. w sosie własnym 60g, buraczki 60g, brokuł gotowany 60g, kisiel z cukrem 200ml	biszkopty 25g, kakao 200 ml	Herbata z cukrem 200ml, masło 82% 10g, chleb zw.60g, szynka z piersi kureczaka 30g, szynkowa 30g, liść sałaty, pomidor 70g	en 1320,5 kcal, B 61,9 g T 21,5 g W 189,7 g NKT 14 g bi 15,2 g sól 2,7 g cukry 90,3 g
wrzodowa	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw.90g, mix tł.10g, pol. sopočka mielona 50g, ser biały półtusty 50g, dzem 1 szt., mus owocowy 1 szt.	Kisiel 250ml	jak lekkostrawna	biszkopty 25g	Jak lekkostrawna, blok mielony 50g, szynkowa 50g, liść sałaty, pomidor 70g	en 2520,3 kcal, B 110,5 g T 68,9 g W 366,4 g NKT 22,6 g bi 25,9 g sól 4,5 g cukry 120,6 g
niskosodowa	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa.200ml, chleb zw.90g, mix tł.10g, ser biały półtusty 50, gotowany filet z kureczaka 50g, dzem 1 szt., ogórek 70g		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw.90g, mix tł. 10g, schab gotowany 50g, jajko got. 1 szt., liść sałaty, pomidor 70g	en 2198,7 kcal, B 105,9 g T 59,9 g W 298,9 g NKT 22,9 g bi 23,9 g sól 3,6 g cukry 99,3 g
dzieci starsze	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw 90g, mix tł.15g, ser żółty 50g, polędwica sopočka 50g, dzem 1 szt., jabłko 1 szt., pomidor 70g	wafle ryżowe 2 szt., mus owocowy 1 szt.	Zupa grochowa 300ml, kasza jęczmienna 200g, duszony schab wp. w sosie własnym 60g, buraczki 150g, brokuł gotowany 150g, kisiel z cukrem 200ml	biszkopty 30 g, kakao 200 ml	Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw.120. mix tł. 15 g, szynka z piersi kureczaka 50g, szynkowa 50g, liść sałaty, pomidor 70g	en 2478,5 kcal, B 108,6 g T 96,3 g W 308,7 g NKT 28,3 g
						en 2645,5 kcal,

cukrzycowa	kawa zboz.bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl.10g, polędwica sopocka 50g, ser biały półtusty 50g, liść sałaty, pomidor 70g	Chrupki kukurydziane 20g	Krupnik 300ml, kasza jeczmienna 160g, duszony schab wp. w sosie własnym 60g, sur. z kiszanej kapusty 120g, brokuł gotowany 120g, kisiel bez cukru 200ml	Wafle ryżowe 2szt.	Kawa zboz.bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl.10g, blok mielony 50g, szynkowa 50g (cukrzyc.bez soli - schab gotowany 50g, jajo got. 1 szt.) liść sałaty, pomidor 70g	B 118,3 g T 87,5 g W 268,4 g NKT 21,3g bi 39,5 g sól 5,7 g cukry 99,8 g
wątrobowa	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbozowa 200ml, chleb zw.90g, ser biały półtusty 50g, polędwica sopocka 50g, dżem 1 szt, mus owocowy 1 szt.		Krupnik 300ml, kasza jeczmienna 160g, duszony schab wp. w sosie własnym 60g, buraczki 120g, brokuł gotowany 120g, kisiel z cukrem 200ml		Kawa zboz.z mlekiem 2% 200ml, chleb zw.90g, blok mielony 50g, szynkowa 50g, liść sałaty, pomidor 70g	en 2296,5 kcal, B 91,4 g T 74,9 g W 323,9 g NKT 20,9 g bi 25,7 g sól 3,6 g cukry 96,5 g
dzieci bezmleczna	Makaron na mleku roślinnym 250 ml, kawa zbozowa 200ml, chleb zw.90g, polędwica sopocka 50g, hummus 50g, jablko 1 szt, dżem 1 szt, ogórek 70g	Sok owocowy 150ml	Krupnik 300ml, kasza jeczmienna 160g, duszony schab wp. w sosie własnym 60g, buraczki 120g, brokuł gotowany 120g, kisiel z cukrem 200ml	Wafle ryżowe 2szt.	Jak wątrobowa, kawa zboz. 200ml, szynka z piersi kurczaka 50g, szynkowa 50g, liść sałaty, pomidor 70g	en 1190,9 kcal, B 105,5 g T 99,3 g W 308,6 g NKT 26,3 g bi 15,5 g sól 4,1 g cukry 90,3 g
bezglutenowa	Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tl.10g, ser biały półtusty 50g, gotowany filet z kurczaka 50g, dżem 1 szt., ogórek 70g	Sok owocowy 200ml	Ziemniaczana bez śmietany 300ml, ziemniaki 200g, schab wp. gotowany 60g, buraczki 120g, brokuł gotowany 120g, kisiel z cukrem 200ml	Kefir 150ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tl.10g, schab gotowany 50g, jajo got. 1 szt., liść sałaty, pomidor 70g	en 2067,9 kcal, B 105,2 g T 68,8 g W 281,4 g NKT 22,5 g bi 24,9 g sól 3,8 g cukry 108,5 g
przy niedokrwistościach	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbozowa 200ml, chleb razowy 60g, chleb zw. 60g., mix tl.15g, ser żółty 50g, polędwica sopocka 50g, dżem 1 szt., ogórek 70g		Krupnik 300ml, kasza jeczmienna 200g, duszony schab wp. w sosie własnym 60g, buraczki 120g, brokuł gotowany 120g, kisiel z cukrem 200ml		Kawa zboz.z mlekiem 2% 200ml, chleb zw.1200g, mix tl.15g, ser biały 50g, szynkowa 50g, liść sałaty, pomidor 70g	en 2766,8 kcal, B 108,9 g T 92,6 g W 303,6 g NKT 29,9 g bi 38,8 g sól 6,3 g cukry 102,2 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

en - wartość energetyczna

B - białko ogółem

T - tłuszcz

W - węglowodany ogółem

NKT - nienasycone kwasy tłuszczowe

bi - błonnik

Wykaz składników alergennych: w jadłospisie w dn. Niedziela II

Mleko (łącznie z laktozą) – makaron na mleku, krupnik, mix tl., masło 82%, kawa zbozowa z mlekiem, ser żółty, kefir, ser biały półtusty, mieszanka płynna, wędliny: krakowska, tyrolska, blok mielony
Zboża zawierające gluten- makaron na mleku, pieczywo, krupnik, pulpet, kawa inka z mlekiem, kotlety ziemniaczane, herbatniki, mieszanka płynna, kawa zbozowa, wędliny: krakowska, blok mielony, makaron, sopocka, szynkowa, smażony schabowy wp.schab duszony w sosie
Seler- krupnik, grochowa, wędliny: blok mielony, krakowska, sopocka
Soja i produkty pochodne –wafle ryżowe, wędliny: krakowska, blok mielony
Gorzyczka- wędliny: krakowska, blok mięsny
Jajo-jajo, kotlety ziemniaczane