

JADŁOSPISY

DIETA PODSTAWOWA P1 (DZIECI 4-9 LAT)

Wykaz alergenów: 1 Ziarna zbóż, 2 Skorupiaki, 3 Jaja, 4 Ryby, 5 Orzeszki ziemne, 6 Ziarno sojowe, 7 Mleko, 8 Orzechy z drzew orzechowych, 9 Seler, 10 Gorczyca, 11 Ziarno sezamowe, 12 Dwutlenek siarki oraz siarczany, 13 Lubin, 14 Mięczaki

Dzień 1				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Lane ciasto na mleku 350 g, Pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Filet zapiekany 40 g Ogórek zielony 80g , Kawa z mlekiem 250 ml Alergeny: 1,3,7,6,11	Kisiel 200ml	Zupa fasolowa 300 ml, Kotlet mielony z ryby smażony 80/100 g sos koperkowy 80 g ziemniaki 100 g Jabłko deserowe 150g, Kompot owocowy 250ml, Alergeny: 1,3,4,7,9	Kanapka z szynką drobiową Chleb razowy 50 g Masło 82% tł 5g Szynka drobiowa 30g Banan 100 g Alergeny: 1,7,6,11	pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Leczo z cukinii, papryki i kawałkami kiełbasy 100 g Sałata zielona 30g ,rzodkiewka 50g Herbata czarna 250ml Alergeny: 1,7,6,11,
RAZEM Kcal 1720 kcal Białka: 71,26 g (16,6%); Tłuszcze: 53,97g (28,3%) nasycone: 24,18g; Węglowodany:235,69 g (55%) w tym cukry: 19,29 g sól: 4,34g błonnik: 10,99 g				

Dzień 2				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza kukurydziana na mleku 35ml, pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Chudy twarożek z zieloną pietruszką70g,,cykoria 30g pomidor 60g Herbata czarna 250ml. Alergeny: 1,7,6,11	Biszkopty b/c 50g, Alergeny: 1,3,5,7,8,6,11	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml, Schab gotowany w sosie 70/80ml, Ziemniaki 200 g, Surówka z marchwi z olejem 100g, Kompot owocowy 250 ml Alergeny: 1,7,9	Pieczywo razowe 50g Masło 82 % tł. 5g Ser żółty 30g Mandarynka 60 g Alergeny: 1,7,6,11	Pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. blok drobiowy 40g, papryka świeża 60g Herbata czarna 250ml, Alergeny: 1,7,6,11
RAZEM Kcal 1647 kcal Białka: 85,93g (21,1%); Tłuszcze:54,46 g (30%) nasycone: 23,9 g ; Węglowodany: 199,64 g (48,9%) w tym cukry: 37,63g ; sól: 2,05g; błonnik: 11,43 g				

Dzień 3				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Makaron na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł.-Pasta fasolowa 60 g pomidor 70g Herbata czarna 250ml Alergeny: 1,3,7,6,11	Chrupki kukurydziane 50g	Zupa barszcz po ukraińsku 300 ml, Potrawka z wołowiny 70/80g, Kasza gryczana 200 g, Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem -125g, Kompot owocowy 250 ml, Alergeny: 1,7,9	Chleb razowy 50 g Masło 82% tł. 5g Twaróg tłusty 30g Jabłko deserowe 150 g Alergeny: 1,7,6,11	Pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. szynka wieprzowa 50g, sałata zielona 30 g rzodkiewka 50g Herbata czarna 250ml. Alergeny: 1,7,6,11
RAZEM 1619 kcal Białka: 68,95g (17,5%), Tłuszcze: 49,49g (28,2%) nasycone: 19,4g Węglowodany: 214,35g (54,3%) w tym cukry: 50,09g sól: 7,12 g; błonnik: 17,49g				

Dzień 4				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza kukurydziana na mleku 350ml, Pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Polędwica sopocka 40g, Papryka świeża 50g, Herbata czarna 250 ml Alergeny: 1,7,6,11	Gruszka 1/2szt, wafle ryżowe 20g	Zupa krupnik 300 ml, Ziemniaki 100g, Suflet drobiowy 100 g, Szpinak 100g,Kompot owocowy 250 ml Alergeny: 1,3,7,	Chleb razowy 50 g Masło 82% tł. 5g Szynka wieprzowa 30g Jogurt owocowy 150 g Alergeny: 1,7,6,11	Pieczywo pszenne 50g Masło , 10g 82%tł. Pasta wołowo - jarzynowa 60 g, ogórek zielony 50g, Herbata czarna 250 ml, Alergeny: 1,7,6,11,9
RAZEM Kcal 1607 kcal Białka: 91,22g (22,8%), Tłuszcze: 53,41 g (30,1%) nasycone: 20,29g Węglowodany: 188,17g (47,1%) w tym cukry : 38,97g sól: 3,37 g; błonnik: 10,88g				

JADŁOSPISY

Dzień 5				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku 350ml, Pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Ser biały 60g,pomidor 50g, Herbata czarna 250ml, Alergeny: 1,7,6,11	Budyń 250ml Alergeny: 1,7	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml, Naleśniki z serem 200 g Jogurt owocowy 150g, Kiwi 70 g Kompot owocowy 250 ml, Alergeny: 1,3,7,	Chleb razowy 50g Ogórek zielony 50g Sałata 20 g Masło 82% tł. 5g Banan 120 g Alergeny: 1,7,6,11	Pieczywo pszenne 50 g Masło 10g,82%tł. Pasta z makreli wędzonej 60g, ogórek kiszony50g, Herbata czarna 250ml, Alergeny: 1,3,4,7,6,11
RAZEM				
Kcal 1747 kcal Białka: 82,67g (19,2%), Tłuszcze: 48,22 g (25,2%) nasycone: 22,51g Węglowodany: 238,94g (55,6%) w tym cukry :60, 11g sól: 4,18g; błonnik: 11,78g				

Dzień 6				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml Pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Szyńka z indyka 50g, Rzodkiewka 50g ,ogórek zielony 70g- Herbata czarna 250ml Alergeny: 1,7,6,11	Herbatniki bez cukru 30g Alergeny: 1,7,6,11,8	Zupa ogórkowa ryżem 300 ml, Zrazy mielone duszone w sosie dietetycznym 70/80g, Ziemniaki 100 g, Surówka z kapusty białej z olejem 130g, Kompot owocowy 250 ml, Alergeny: 1,3,7,9	Chleb razowy 50g Twaróg 30g Rzodkiewka 50 g Masło 82% tł. 5g Alergeny: 1,7,6,11	Pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Zapiekanka makaronowa z brokułem i żółtym serem 150 g Papryka świeża 50g, Herbata czarna 250ml, Alergeny: 1,7,6,11
RAZEM				
1631 kcal Białka: 71,37g (17,6%), Tłuszcze: 69,91 g (38,9 %) nasycone: 26,47g Węglowodany: 175,89 g (43,5%) w tym cukry :28,25 g sól: 7,62g; błonnik: 15,94 g				

Dzień 7				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Kiełbasa drobiowa na gorąco 80g Chrzan 20g, , Pomidor z cebulką 80g-Kawa z mlekiem 250 ml Alergeny: 1,7,6,11	Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi 180g Alergeny: 7,	Zupa rosół z lanym ciastem 350 ml, Bitka drobiowa w sosie jarzynowym 70/80g, Ziemniaki 100 g, Buraczki gotowane tarte z olejem 130g, Kompot owocowy 250 ml, Alergeny: 1,7,9	Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 5 g Polędwica wieprzowa 30g Alergeny: 1,7,6,11	Pieczywo pszenne 50 g Masło 10g,82%tł. Pasta fasolowa 60g Sałata zielona 30g pomidor 70g Herbata czarna 250 ml, Alergeny: 1,7,6,11
RAZEM				
1603 kcal Białka: 95,47 g (24%), Tłuszcze 51,31 g (29%) nasycone: 23,46g Węglowodany: 186,85g (47%) w tym cukry :37, 41g sól: 7,34g; błonnik: 9,69g				

JADŁOSPISY

DIETA PODSTAWOWA P1 (DZIECI 4-9 lat)

Dzień 8				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku 350 ml, pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Jajo gotowane (1 szt) Papryka świeża 50g, Herbata czarna 250 ml, Alergeny: 1,3,7,6,11	Krakersy 30g, Alergeny: 1,3,7,11	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml, Makaron spaghetti 100 g. Sos boloński z mięsem i olejem rzepakowym 70/ 80 g , Kompot owocowy 250 ml, Alergeny: 1,3,7,9	Pieczywo razowe 50 g Masło 82 % tł. 5g Ser żółty 30 g Gruszka 1 szt. Alergeny: 1,7,11,6	Pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Pulpet drobiowy gotowany 70g, Sos koperkowy 100 ml ,pomidor 70g Herbata czarna 250ml, Alergeny: 1,3,7,11,6
RAZEM 1698 kcal Białka: 77,06g (18,2%), Tłuszcze: 67,33 g (35,8%) nasycone: 27,5g Węglowodany: 194,1g (45,9%) w tym cukry : 40,83g sól: 3,6 g; błonnik: 9,83 g				

Dzień 9				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne na ml 350 ml, pieczywo pszenne 50g, Masło 10g,82%tł. Szynka ulubiona 60 g. Sałata zielona 30g,Pomidor 60g Herbata czarna 250ml, Alergeny: 1,3,7,11,6	Wafel ryżowy 20 g Mleko 200 ml Alergeny: 7	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml, Sztuka mięsa got.70g w sosie dietetycznym 80g, Ziemniaki 100 g Surówka z pora i jabłką z olejem 125g Kompot owocowy 250 ml Alergeny: 1,7,9	Pieczywo razowe 50 g Masło 82 % tł. 5g Jajo gotowane (1szt) 50g Galaretka owocowa 150g Alergeny: 1,3,7,11,6	pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Kielbasa szynkowa 40g, Ogórek kiszony 80g, Herbata czarna 250ml, Alergeny: 1,3,7,6,11
RAZEM 1745 kcal Białka: 86,87 g (19,9%), Tłuszcze: 52,62 g (27,1%) nasycone: 19,52g Węglowodany: 230,86g (52,9%) w tym cukry : 55, 29g sól: 6,5g; błonnik: 19,18g				

Dzień 10				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Makaron na mleku 350 ml, pieczywo pszenne 50g Masło 10g, 82%tł. Twarożek chudy z rzodkiewką 80g,ogórek zielony 80g Herbata czarna 250ml, Alergeny: 1,3,7,11,6	Wafle suche andruty 35g Alergeny: 1	Zupa grochowa 300ml, Kotlet drobiowy parowany 70g, Ziemniaki z tłuszczem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 125 g Kompot owocowy 250 ml Alergeny: 1,3,7,	Pieczywo razowe 50 g Masło 82 % tł. 5g Dżem wieloowocowy 20 g Serek homogenizowany 70g Kiwi 1 szt. Alergeny: 1,7	pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Kielbasa drobiowa z kurczaka 40g, Pomidor 70 g Herbata czarna 250ml, Alergeny: 1,3,7,9,11,6
RAZEM 1649 kcal Białka: 88,65 g (22,2%), Tłuszcze: 49,65 g (28%) nasycone: 24,35g Węglowodany: 199,22g (49,9%) w tym cukry :44, 07g sól: 6,49g; błonnik: 8,8g-				

Dzień 11				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza kukurydziana na mleku 350ml, pieczywo pszenne 50g Masło 10g, 82%tł. Połędwica sopocka 40g, Papryka czerwona 50g, Kawa z mlekiem 250 ml Alergeny: 1,3,7,9,11,6	Kisiel z jabłkiem 200ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml, Potrawka z wołowiny 70/80 g, Ryż paraboloid na sypko 100 g, Surówka wielowarzywna z olejem 125 g Kompot owocowy 250 ml Alergeny: 1,7,9	Pieczywo razowe 50 g Masło 82 % tł. 5g Kielbasa szynkowa 30 g Pomidor 50g Alergeny: 1,3,7,9,11,6	pieczywo mieszane 50g Masło 10g, 82%tł. Pasta drobiowo - jarzynowa 60 g Sałata zielona 30g, ogórek zielony 70g , Herbata czarna 250ml, Alergeny: 1,3,7,9,11,6

JADŁOSPISY

RAZEM	1619 kcal Białka: 72,57g (17,7%), Tłuszcze: 53,39 g (30,4%) nasycone: 24,6g Węglowodany: 212,08g (51,9%) w tym cukry :46, 19 g sól: 5,1 g; błonnik: 23,05g
--------------	---

Dzień 12				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki razowe na mleku 350 ml, Pieczywo razowe 50g, Masło 10g, 82%tł. Pasta z jaj z masłem i szczypiorem 60g, Rzodkiewka tarta 50g, Herbata czarna 250ml, Alergeny: 1,3,7,11,6	Chrupki kukurydziane 50g, Mleko 250 ml Alergeny: 7,	Zupa neapolitanka z makaronem 350 ml, Ryba smażona 80/70g, Ziemniaki 100 g, Surówka z selera i jabłka z olejem 100g, Kompot owocowy 250 ml, Alergeny: 1,3,4,7,9,	Pieczywo razowe 50 g Masło 82 % tł. 5g Wędlina drobiowa 30 g Alergeny: 1,3,7,9,11,6	pieczywo pszenne 50g Masło 10g, 82%tł. Pasta twarogowa 70g, pomidor 80g, Herbata czarna 250ml Alergeny: 1,7,11,6
RAZEM				
1727 kcal Białka: 83,21g (19,5%), Tłuszcze: 51,54 g (27,2%) nasycone: 22,52g Węglowodany: 227,02g (53,3%) w tym cukry : 47,97g sól: 4,81g; błonnik: 15,82g				

Dzień 13				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki kukurydziane na mleku 350 g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g, 82%tł. serek kanapkowy 70 g ogórek kiszony 80 g Herbata czarna 250ml Alergeny: 1,7,11,6,	Sok Porzeczkowy 200 ml,	Zupa krupnik ryżowy 350 ml, Bitka wołowa w sosie własnym 70/80g (duszona), Ziemniaki 100 g, Sałatka z fasolki szparagowej z cebulką i olejem 125 g Kompot owocowy 250ml Alergeny: 1,9	Pieczywo razowe 50 g Masło 82 % tł. 5g Sałatka z jaj i wędliny 60g Alergeny: 1,3,7,11,6,9	Pieczywo razowe 50g, Masło 10g, 82%tł-kielbasa drobiowa z wody 80g Papryka świeża 50g, Herbata czarna 250ml, Alergeny: 1,3,7,11,6,9
RAZEM				
1621 kcal Białka: 92,84 g (22,9%), Tłuszcze: 45,52g (25,3%) nasycone: 20,36g Węglowodany: 210,32 g (51,9%) w tym cukry :40, 72g sól: 6,92 g; błonnik: 15,59 g				

Dzień 14				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
, pieczywo pszenne 50g Masło 10g, 82%tł., pomidor 50g, serek homogenizowany 70g Herbata czarna 250ml, Alergeny: 1,7,11,6	Rogal wieloziarnisty z masłem 10g, 82%tł. Alergeny: 1,7,	Zupa rosół z makaronem 350 ml Kotlet schabowy panierowany 70/80g, Ziemniaki 100g, Surówka z marchwi, selera i jabłka 100g Kompot owocowy 250 ml, Alergeny: 1,3,7,9	Pieczywo razowe 50 g Masło 82 % tł. 5g Ser żółty 30g Alergeny: 1,7,11,6	Pieczywo razowe 50g Masło 10g, 82%tł. polędwica z indyka 40g, Cykorias 30 g ogórek zielony 70g Herbata czarna 250ml Alergeny: 1,3,7,11,6,9
RAZEM				
1646 kcal Białka: 73,64 g (18,1%), Tłuszcze: 68,49 g (37,9%) nasycone: 28,87g Węglowodany: 178,72g (44%) w tym cukry :39, 97g sól: 3,54 g; błonnik: 9,39 g				

JADŁOSPISY

DIETA PODSTAWOWA P1 (DZIECI 4-9 lat)

Dzień 15				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Ryż na mleku 0%tł. b/c 350ml, pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Ser żółty półtłusty 40g, Mandarynka 1szt (60g) rzodkiewka50g, Herbata czarna 250ml, Alergeny: 1,7,11,6	Sok z czarnej porzeczki 200ml.	Zupa ziemniaczana 300 ml. Potrawka drobiowa 70/80g Kasza gryczana 200 g, Mizeria z jogurtem naturalnym 120g Kompot owocowy 250 ml Alergeny: 1,7,9	Pieczywo razowe 50 g Masło 82 % tł. 5g Twaróg 30 g Biszkopty 30 g- Alergeny: 1,3,7,11,6	Pieczywo razowe 50g Masło 10g, 82%tł. Jajo na miękko 1 szt. sałata zielona 30g, pomidor 70g Herbata czarna 250ml Alergeny: 1,3,7,11,6
RAZEM 1688 kcal Białka: 70,86g (17%), Tłuszcze: 50,37 g (27,2 %) nasycone: 19,19g Węglowodany: 232,27g (55,8%) w tym cukry: 47, 19g sól: 5,78 g; błonnik: 11 g				

Dzień 16				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki owsiane na mleku 350ml, pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. blok drobiowy 40g, ogórek kiszony 50g, , Kawa z mlekiem 250 ml, Alergeny: 1,3,7,11,6	Jabłko deserowe 150g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Pierogi leniwe z masłem 200g ,sałatka z fasoli szparagowej z olejem 150g, Kompot owocowy 250 ml, Alergeny: 1,3,7,9	Pieczywo razowe 50 g Masło 82 % tł. 5g Dżem 20 g Serek homogenizowany 140 g Alergeny: 1,7,11,6	pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. wędlina wieprzowa 40g, Papryka 50g, Herbata czarna 250ml Alergeny: 1,3,7,11,6
RAZEM 1733kcal Białka: 81,1 g (17,7%), Tłuszcze: 54,08 g (26,5%) nasycone: 24,76g Węglowodany: 256,03g (55,8%) w tym cukry :66,83g sól: 6,44 g; błonnik: 17,15 g-				

Dzień 17				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku 350 ml pieczywo pszenne 50g, Masło 10g,82%tł. Kielbasa szynkowa 40g, Cykorja 30g papryka świeża 60g Herbata czarna 250ml Alergeny: 1,3,7,11,6	Biszkopty bezcukrowe 30g Kakao 250 ml Alergeny: 1,3,7,8	Zupa grochowa 300ml, Podudzie pieczone 200g, Ziemniaki 100 g, Sałatka z buraków z cebulą i olejem 130g Kompot owocowy-250 ml Alergeny: 1,7,9	Pieczywo razowe 50 g Masło 82 % tł. 5g Jajo gotowane 1 szt. (50g) Pomidor 50g Alergeny: 1,3,7,11,6	Pieczywo razowe 50g Masło 10g, 82%tł. Pomidor 80 g Dorsz parowany na ciepło 60g, Herbata czarna 250ml Alergeny: 1,4,7,11,6
RAZEM 1753 kcal Białka: 109,09g (24,8%), Tłuszcze: 60,91 g (31,1%) nasycone: 23,6g Węglowodany: 194,56g (44,1%) w tym cukry :49, 55g sól: 6,19 g; błonnik: 7,52 g				

Dzień 18				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Kielbasa szynkowa 40g, rzodkiewka 50g, Herbata czarna 250ml, Alergeny: 1,3,7,11,6	Kisiel 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml Gołąbki 300 g Sos pomidorowy 100ml Ziemniaki 100 g , Kompot owocowy 250 ml Alergeny: 1,7,9	Pieczywo razowe 50 g Masło 82 % tł. 5g Pomidor 50 g Wafle ryżowe 30g Alergeny: 1,7,11,6	Pieczywo razowe 50g, Masło 10g,82%tł. Chuda szynka drobiowa 40g, Papryka świeża 50g, Herbata czarna 250ml, Alergeny: 1,3,7,11,6

JADŁOSPISY

RAZEM	1746 kcal Białka: 87, 42g (19,7%), Tłuszcze: 66,02 g (33,5%) nasycone: 22,04g Węglowodany: 206,82g (46,7%) w tym cukry :32, 16g sól: 5,39 g; błonnik: 23,89 g
--------------	--

Dzień 19				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Lane ciasto na mleku 350 ml, pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Serek ziarnisty 70g, Cykoria 30g pomidor 70g Herbata czarna 250ml Alergeny: 1,7,11,6	Krakersy 20g Alergeny: 1,3,7,11	Zupa kapuśniak z kaszą 300 ml, Ryba smażona do sosu 80g, Sos grecki 100 g, sałata zielona z olejem 120g , Ziemniaki 100 g, Kompot owocowy 250 ml Alergeny: 1,3,4,7,	Pieczywo razowe 50 g Masło 82 % tł. 5g Kiełbasa szynkowa 30 g Banan 130 g (1 szt.) Alergeny: 1,3,7,11,6	Pieczywo razowe 50g, Masło 10g,82%tł. Sałatka jarzynowa z jajem i olejem 140g, rzodkiewka 50g, Herbata czarna 250ml, Alergeny: 1,3,7,11,6
RAZEM	1775 kcal Białka: 83,77g (19,2%), Tłuszcze: 68,78 g (35,4%) nasycone: 22,29g Węglowodany: 198,53g (45,4%) w tym cukry 60, 19 g sól: 7,86 g; błonnik: 12,22 g			

Dzień 20				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Makaron razowy na mleku 350 ml, pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Szynka biała 40g, papryka świeża 50g, Herbata czarna 250ml Alergeny: 1,3,7,11,6	wafle ryżowe 30g, Mleko 250 ml Alergeny: 7	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml, Kotlet mielony smażony 70g, Ziemniaki 100 g Surówka z marchwi i chrzanu z olejem 125 g Kompot owocowy 250 ml, Alergeny: 1,3,7,9	Pieczywo razowe 50 g Masło 82 % tł. 5g Twaróg 30 g Gruszka 130 g Alergeny: 1,7,11,6	Pieczywo razowe 50g, Masło 15g, Pasta z ryby wędzonej 60g, Ogórek kiszony 50g, Herbata czarna 250ml, Alergeny: 1,3,4,7,11,6
RAZEM	1756 kcal Białka: 76,57 g (17,6%), Tłuszcze: 63,59 g (32,8%) nasycone: 25,14g Węglowodany: 216,51g (49,6%) w tym cukry : 53,7 g sól: 5,02 g; błonnik: 15,06 g-			

Dzień 21				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. rzodkiewka 50g, Pasta z twarogu z koperkiem 40g, kiełbasa szynkowa 40g Kawa z mlekiem 250 ml Alergeny: 1,3,7,11,6	Wafle bez cukrowe z musem jabłkowym 50g Alergeny: 1	Zupa rosół z ryżem 350ml, Bitka z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym 70/80g, Ziemniaki 100 g, Surówka z pora, selera i papryki z olejem 125g, Kompot owocowy 250 ml Alergeny: 1,9	Pieczywo razowe 50 g Masło 82 % tł. 5g Polędwica drobiowa 30g Alergeny: 1,3,7,11,6	Kiełbasa drobiowa na gorąco 80g, Pieczywo razowe 50g, Masło 10g, 82%tł.Cykoria 30 g pomidor 70g Herbata czarna 250ml, Alergeny: 1,3,7,11,6
RAZEM	1644 kcal Białka: 95,78g (23,5%), Tłuszcze: 64,04 g (35,3%) nasycone: 24,75g Węglowodany: 168,09g (41,2%) w tym cukry :32, 9 g sól: 5,89 g; błonnik: 11,43 g			

Oprócz napojów przewidzianych w jadłospisach należy zapewnić do wszystkich śniadań i kolacji gorzką herbatę.