

JADŁOSPISY

DIETA PODSTAWOWA P01/1 (DZIECI 2-3 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 Łubin, 14 Mięczaki

Dzień 1				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Lane ciasto na mleku 250 g, Pieczywo pszenne 40g Masło 10g,82%tł. Filet zapiekany 30 g Ogórek zielony 80g , Kawa z mlekiem 150 ml Alergeny: 1,3,7,6,11	Kisiel 150 ml	Zupa fasolowa 180 ml, Kotlet mielony z ryby smażony 50/80 g sos koperkowy 30 g ziemniaki 80 g Jabłko deserowe 150g, Kompot owocowy 150ml, Alergeny: 1,3,4,7,9	Kanapka z szynką drobiową Chleb razowy 35 g Masło 82% tł 5g Szynka drobiowa 20g Banan 60 g Alergeny: 1,7,6,11	pieczywo pszenne 40g Masło 10g,82%tł. Leczo z cukinii, papryki i kawałkami kiełbasy 90 g Sałata zielona 30g ,rzodkiewka 50g Herbata czarna 200ml Alergeny: 1,7,6,11,
RAZEM				
Kcal 1207 kcal Białka: 53,11 g (17,8%); Tłuszcze: 45,7g (34,4%) nasycone: 21,16g; Węglowodany:142,93 g (47,8%) w tym cukry: 21,29 g sól: 3,28g Błonnik: 9,75 g sól 739,72 mg				

Dzień 2				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza kukurydziana na mleku 170 ml, pieczywo pszenne 40g Masło 10g,82%tł. Chudy twarożek z zieloną pietruszką 40g,,cykorja 50g pomidor 50g Herbata czarna 200ml. Alergeny: 1,7,6,11	Biszkopty b/c 30g, Alergeny: 1,3,5,7,8,6,11	Zupa jarzynowa z ziemniakami 200 ml, Schab gotowany w sosie 45g /80ml, Ziemniaki 80 g, Surówka z marchwi z olejem 100g, Kompot owocowy 180 ml Alergeny: 1,7,9	Pieczywo razowe 32g Masło 82 % tł. 5g Ser żółty 20g Mandarynka 60 g Alergeny: 1,7,6,11	Pieczywo pszenne 40g Masło 10g,82%tł. blok drobiowy 20g, papryka świeża 60g Herbata czarna 200ml, Alergeny: 1,7,6,11
RAZEM				
Kcal 1255 kcal Białka: 54,3g (17,5%); Tłuszcze:51,47 g (37,2%) nasycone: 21 g ; Węglowodany: 140,92 g (45,3%) w tym cukry: 27,78g ; sól: 1,25g; błonnik: 8,56 g sól 355,18 mg				

Dzień 3				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Makaron na mleku 230 ml, Pieczywo pszenne 40g Masło 10g,82%tł.-Pasta fasolowa 40 g pomidor 60g Herbata czarna 200ml Alergeny: 1,3,7,6,11	Chrupki kukurydziane 50g	Zupa barszcz po ukraińsku 200 ml, Potrawka z wołowiny 50g, Kasza gryczana 80 g, Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem - 110g, Kompot owocowy 200 ml, Alergeny: 1,7,9	Chleb razowy 32 g Masło 82% tł. 8 g Twaróg tłusty 30g Jabłko deserowe 100 g Alergeny: 1,7,6,11	Pieczywo pszenne 40g Masło 10g,82%tł. szynka wieprzowa 30g, sałata zielona 50 g rzodkiewka 50g Herbata czarna 250ml. Alergeny: 1,7,6,11
RAZEM				
1404 kcal Białka: 51,37g (15%), Tłuszcze: 54,71g (35,9%) nasycone: 19,53g Węglowodany: 168,17g (49,1%) w tym cukry: 36,12g sól: 4,74 g; błonnik: 13,17g sól 804,8 mg				

Dzień 4				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza kukurydziana na mleku 220ml, Pieczywo pszenne 32 g Masło 10g,82%tł. Poledwica sopocka 30g, Papryka świeża 50g, Herbata czarna 200 ml Alergeny: 1,7,6,11	Gruszka 1/2szt, wafle ryżowe 20g	Zupa krupnik 200 ml, Ziemniaki 80g, Suflet drobiowy 50 g, Szpinak 50g,Kompot owocowy 200 ml Alergeny: 1,3,7,	Chleb razowy 32 g Masło 82% tł. 5g Szynka wieprzowa 30g Jogurt owocowy 100 g Alergeny: 1,7,6,11	Pieczywo pszenne 32g Masło , 10g 82%tł. Pasta wołowo - jarzynowa 30 g, ogórek zielony 50g, Herbata czarna 200 ml, Alergeny: 1,7,6,11,9
RAZEM				
Kcal 1261 kcal Białka: 61,12g (19,5%), Tłuszcze: 52,01 g (37,3%) nasycone: 16,96g Węglowodany: 135,73g (43,2%) w tym cukry : 29,46g sól: 2,72 g; błonnik: 8,37g sól: 728,1 mg				

JADŁOSPISY

Dzień 5				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku 230 ml, Pieczywo pszenne 32 g Masło 10g,82%tł. Ser biały 40g,pomidor 50g, Herbata czarna 200ml, Alergeny: 1,7,6,11	Budyń 150ml Alergeny: 1,7	Zupa koperkowa z ziemniakami 180 ml, Naleśniki z serem 150 g Jogurt owocowy 100g, Kiwi 45 g Kompot owocowy 200 ml, Alergeny: 1,3,7,	Chleb razowy 32g Ogórek zielony 50g Sałata 20 g Masło 82% tł. 5g Banan 60 g (0,5 szt.) Alergeny: 1,7,6,11	Pieczywo pszenne 32 g Masło 10g,82%tł. Pasta z makreli 30g, ogórek kiszony50g, Herbata czarna 200ml, Alergeny: 1,3,4,7,6,11
RAZEM				
Kcal 1331 kcal Białka: 57,65g (17,5%), Tłuszcze: 49,29 g (33,7%) nasycone: 21,51g Węglowodany: 160,1g (48,7%) w tym cukry :53, 08g sól: 3,58g; błonnik: 8,37g sól: 555,6 mg				

Dzień 6				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne na mleku 220 ml Pieczywo pszenne 32g Masło 7g,82%tł. Szyńka z indyka 30g, Rzodkiewka 50g ,ogórek zielony 50g- Herbata czarna 200ml Alergeny: 1,7,6,11	Herbatniki bez cukrowe 30g Alergeny: 1,7,6,11,8	Zupa ogórkowa ryżem 200 ml, Zrazy mielone duszone w sosie dietetycznym 50g , Ziemniaki 80 g, Surówka z kapusty białej z olejem 130g, Kompot owocowy 250 ml, Alergeny: 1,3,7,9	Chleb razowy 32g Twaróg 20g Rzodkiewka 50 g Masło 82% tł. 5g Alergeny: 1,7,6,11	Pieczywo pszenne 32g Masło 7g,82%tł. Zapiekanka makaronowa z brokułem i żółtym serem 100 g Papryka świeża 50g, Herbata czarna 200ml, Alergeny: 1,7,6,11
RAZEM				
1218 kcal Białka: 50,55g (16,7%), Tłuszcze: 52,7 g (39,1 %) nasycone: 19,6g Węglowodany: 134,29 g (44,3%) w tym cukry :23,03 g sól: 4,07g; błonnik: 13,93 g Sól: 906,55 mg				

Dzień 7				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Pomidor 100g-Dżem 40g Herbata 200 ml Alergeny: 1,7,6,11	Jabłko 1 sztuka	Zupa rosół z lanym ciastem 220 ml, Bitka drobiowa w sosie jarzynowym 50g, Ziemniaki 100 g, Buraczki gotowane tarte z olejem 130g, Kompot owocowy 200 ml, Alergeny: 1,7,9	Pieczywo razowe 32 g Masło 82% tł. 5 g Polędwica wieprzowa 20g Alergeny: 1,7,6,11	Pieczywo pszenne 50 g Masło 10g,82%tł. Kielbasa drobiowa na gorąco 50g, Sałata zielona 30g pomidor 70g Herbata czarna 200 ml, Alergeny: 1,7,6,11
RAZEM				
1188 kcal Białka: 52,07 g (17,9%), Tłuszcze 48,52 g (37,5%) nasycone: 19,17g Węglowodany: 129,73g (44,6%) w tym cukry :34, 12g sól: 4,04g; błonnik: 9,55g sól: 205,92mg				

JADŁOSPISY

DIETA PODSTAWOWA P01/1 (DZIECI 2-3 lat)

Dzień 8				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku 220 ml, pieczywo pszenne 40g Masło 7g,82%tł. Jajo gotowane (1 szt) Papryka świeża 50g, Herbata czarna 200 ml, Alergeny: 1,3,7,6,11	Krakersy 30g, Alergeny: 1,3,7,11	Zupa jarzynowa z ziemniakami 200ml, Makaron spaghetti 80 g. Sos boloński z mięsem z olejem rzepakowym 50 g , Kompot owocowy 200 ml, Alergeny: 1,3,7,9	Pieczywo razowe 32 g Masło 82 % tł. 5g Ser żółty 20 g Gruszka 0,5 szt. Alergeny: 1,7,11,6	Pieczywo pszenne 40g Masło 10g,82%tł. Pulpet drobiowy gotowany 50g, Sos koperkowy 35 ml ,pomidor 70g Herbata czarna 200ml, Alergeny: 1,3,7,11,6
RAZEM				
1312 kcal Białka: 58,1g (17,9%), Tłuszcze: 53,18 g (36,8%) nasycone: 19,96g Węglowodany: 147,29g (45,3%) w tym cukry : 28,28g sól: 2,92 g; błonnik: 6,53 g sód: 697,76 mg				

Dzień 9				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne na ml 180 ml, pieczywo pszenne 32g, Masło 10g,82%tł. Szynka ulubiona 30 g. Sałata zielona 50g,Pomidor 50g Herbata czarna 200ml, Alergeny: 1,3,7,11,6	Wafel ryżowy 20 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 230 ml, Sztuka mięsa got.50g w sosie dietetycznym 80g, Ziemniaki 80 g Surówka z pora i jabłką z olejem 125g Kompot owocowy 200 ml Alergeny: 1,7,9	Pieczywo razowe 32 g Masło 82 % tł. 5g Jajo gotowane (1szt) 40g Galaretka owocowa 100g Alergeny: 1,3,7,11,6	pieczywo pszenne 32g Masło 10g,82%tł. Kielbasa szynkowa 25g, Ogórek kiszony 80g, Herbata czarna 200ml, Alergeny: 1,3,7,6,11
RAZEM				
1327 kcal Białka: 56,83 g (17,1%), Tłuszcze: 47,71 g (32,3%) nasycone: 18,82g Węglowodany: 167,89g (50,6%) w tym cukry : 51, 4g sól: 4,25g; błonnik: 16,2g sód: 447,68 mg				

Dzień 10				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Makaron na mleku 220 ml, pieczywo pszenne 40g Masło 10g, 82%tł. Twarożek chudy z rzodkiewką 30g,ogórek zielony 50g Herbata czarna 200ml, Alergeny: 1,3,7,11,6	Wafle suche andruty 30g Alergeny: 1	Zupa grochowa 220ml, Kotlet drobiowy parowany 50g, Ziemniaki z tłuszczem 80 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 125 g Kompot owocowy 200 ml Alergeny: 1,3,7,	Pieczywo razowe 32 g Masło 82 % tł. 7g Dżem wieloowocowy 20 g Serek homogenizowany 50g Kiwi 0,5 szt. Alergeny: 1,7	pieczywo pszenne 32g Masło 10g,82%tł. Kielbasa drobiowa z kurczaka 20g, Pomidor 50 g Herbata czarna 200ml, Alergeny: 1,3,7,9,11,6
RAZEM				
1317 kcal Białka: 59,82 g (18,7%), Tłuszcze: 50,04 g (35,2%) nasycone: 22,98g Węglowodany: 147,2g (46,1%) w tym cukry :32, 01g sól: 4,38g; błonnik: 6,21g sód 273,75 mg				

Dzień 11				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza kukurydziana na mleku 220 ml, pieczywo pszenne 32g Masło 10g, 82%tł. Połędwica sopočka 25g, Papryka czerwona 50g, Herbata 200 ml Alergeny: 1,3,7,9,11,6	Kisiel z jabłkiem 150 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 220ml, Potrawka z wołowiny 50 g, Ryż paraboloid na sypko 80 g, Surówka wielowarzywna z olejem 125 g Kompot owocowy 200 ml Alergeny: 1,7,9	Pieczywo razowe 32 g Masło 82 % tł. 5g Kielbasa szynkowa 20 g Pomidor 50g Alergeny: 1,3,7,9,11,6	pieczywo mieszane 32g Masło 10g, 82%tł. Pasta drobiowo - jarzynowa 40 g Sałata zielona 30g, ogórek zielony 70g , Herbata czarna 200ml, Alergeny: 1,3,7,9,11,6
RAZEM				
1182 kcal Białka: 49,24g (16,5%), Tłuszcze: 44,93 g (34 %) nasycone: 20,27g Węglowodany: 147,64g (49,5%) w tym cukry :34,88g sól: 3,42 g; błonnik: 16,71g sód : 935,97 mg				

JADŁOSPISY

Dzień 12				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki razowe na mleku 220 ml, Pieczywo razowe 32g, Masło 10g, 82%tł. Pasta z jajka z masłem i szczypiorem 40g, Rzodkiewka tarta 50g, Herbata czarna 200ml, Alergeny: 1,3,7,11,6	Chrupki kukurydziane 30g,	Zupa neapolitanka z makaronem 220 ml, Ryba smażona 50g, Ziemniaki 80 g, Surówka z selera i jabłka z olejem 125g, Kompot owocowy 200 ml, Alergeny: 1,3,4,7,9,	Pieczywo razowe 32 g Masło 82 % tł. 5g Wędlina drobiowa 20 g Alergeny: 1,3,7,9,11,6	pieczywo pszenne 32g Masło 10g, 82%tł. Pasta twarogowa 50g, pomidor 50g, Herbata czarna 200ml Alergeny: 1,7,11,6
RAZEM 1200 kcal Białka: 52,92g (17,8%), Tłuszcze: 43,61 g (33,1%) nasycone: 18,46g Węglowodany: 145,41g (49%) w tym cukry : 33,04g sól: 3,22g; błonnik: 11,1 g sól: 1100, 03 mg				

Dzień 13				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki kukurydziane na mleku 220 g, pieczywo pszenne 40g Masło 12g, 82%tł. serek kanapkowy 30 g ogórek kiszony 80 g Herbata czarna 250ml Alergeny: 1,7,11,6,	Sok Porzeczkowy 150ml,	Zupa krupnik ryżowy 220 ml, Bitka wołowa w sosie własnym 50g (duszona), Ziemniaki 80 g, Sałatka z fasolki szparagowej z cebulką i olejem 125 g Kompot owocowy 200ml Alergeny: 1,9	Pieczywo razowe 32 g Masło 82 % tł. 5g Sałatka z jaj i wędliny 50g Alergeny: 1,3,7,11,6,9	Pieczywo razowe 40g, Masło 10g, 82%tł-kielbasa drobiowa z wody 40g Papryka świeża 50g, Herbata czarna 200ml, Alergeny: 1,3,7,11,6,9
RAZEM 1284 kcal Białka: 62,29 g (19,5%), Tłuszcze: 49,44g (34,8%) nasycone: 22,28g Węglowodany: 145,86 g (45,7%) w tym cukry :22, 51g sól: 5,2 g; błonnik: 11,48 g sól : 742,06 mg				

Dzień 14				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
pieczywo pszenne 32 g Masło 10g, 82%tł., pomidor 50g, serek homogenizowany 50g Herbata czarna 200ml, Alergeny: 1,7,11,6	Rogal wieloziarnisty z masłem 10g, 82%tł. Alergeny: 1,7,	Zupa rosół z makaronem 220 ml Kotlet schabowy panierowany 50 g, Ziemniaki 80g, Surówka z marchwi, selera i jabłka 100g Kompot owocowy 200 ml, Alergeny: 1,3,7,9	Pieczywo razowe 32 g Masło 82 % tł. 5g Ser żółty 20g Alergeny: 1,7,11,6	Pieczywo razowe 32g Masło 7g, 82%tł. polędwica z indyka 20g, Cykorias 30 g ogórek zielony 70g Herbata czarna 200ml Alergeny: 1,3,7,11,6,9
RAZEM 1211 kcal Białka: 52,06 g (17,4%), Tłuszcze: 52,08 g (39,2%) nasycone: 23,15g Węglowodany: 129,61g (43,4%) w tym cukry :24, 73g sól: 2,62 g; błonnik: 7,68 g sól 437,75 mg				

JADŁOSPISY

DIETA PODSTAWOWA P01/1 (DZIECI 2-3 lat)

Dzień 15				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Ryż na mleku 180ml, pieczywo pszenne 32 g Masło 10g,82%tł. Ser żółty 20g, Mandarynka 1szt (50g) rzodkiewka50g, Herbata czarna 200ml, Alergeny: 1,7,11,6	Sok z czarnej porzeczki 150ml.	Zupa ziemniaczana 200 ml. Potrawka drobiowa 70g Kasza gryczana 90 g, Mizeria z jogurtem naturalnym 100g Kompot owocowy 150 ml Alergeny: 1,7,9	Pieczywo razowe 32 g Masło 82 % tł. 10 g Twaróg 30 g Biszkopty 30 g- Alergeny: 1,3,7,11,6	Pieczywo razowe 32 g Masło 10g, 82%tł. Jajo na miękko 1 szt. sałata zielona 30g, pomidor 70g Herbata czarna 150ml Alergeny: 1,3,7,11,6
RAZEM 1285 kcal Białka: 47,71g (15%), Tłuszcze: 48,45 g (34,3 %) nasycone: 22,62g Węglowodany: 161,17g (50,7%) w tym cukry: 30, 97g sól: 4,11 g; błonnik: 8,55 g Sód: 209,37 mg				

Dzień 16				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki owsiane na mleku 150ml, pieczywo Pszenno - żytnie 32 g Masło 10g,82%tł. blok drobiowy 30g, ogórek kiszony 50g, Herbata 200 ml, Alergeny: 1,3,7,11,6	Jabłko deserowe 85 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 250 ml Pierogi leniwe z masłem 110g, sałatka z fasoli szparagowej z olejem 80g, Kompot owocowy 170 ml, Alergeny: 1,3,7,9	Pieczywo razowe 32 g Masło 82 % tł. 5g Serek homogenizowany 100 g Alergeny: 1,7,11,6	pieczywo pszenne 32 g Masło 82%tł. 8 g wędlina wieprzowa 25g, Papryka 50g, Herbata czarna 150ml Alergeny: 1,3,7,11,6
RAZEM 1268 kcal Białka: 53,4 g (16,1%), Tłuszcze: 52,74 g (35,8%) nasycone: 21,61g Węglowodany: 159,27g (48,1%) w tym cukry : 43,15g sól: 5,06 g; błonnik: 12,15 g Sód: 941,02 mg				

Dzień 17				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku 170 ml pieczywo pszenne 32 g, Masło 10g,82%tł. Kielbasa szynkowa 20g, Cykoria 30g papryka świeża 60g Herbata czarna 150ml Alergeny: 1,3,7,11,6	Biszkopty bezcukrowe 20g Kakao 150 ml Alergeny: 1,3,7,8	Zupa grochowa 200 ml, Pałka z kurczaka pieczona 70 g, Ziemniaki 100 g, Sałatka z buraków z cebulą i olejem 100 g Kompot owocowy-150 ml Alergeny: 1,7,9	Pieczywo razowe 32 g Masło 82 % tł. 5g Pomidor 50g Alergeny: 1,3,7,11,6	Pieczywo razowe 32 g Masło 5 g, 82%tł. Pomidor 80 g Dorsz parowany na ciepło 50g, Herbata czarna 200ml Alergeny: 1,4,7,11,6
RAZEM 1254 kcal Białka: 61,95g (20 %), Tłuszcze: 48,68 g (35,4%) nasycone: 20,3g Węglowodany: 138,22g (44,6%) w tym cukry :33, 44 g sól: 4,06 g; błonnik: 6,38 g Sód: 137,33 mg				

Dzień 18				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne na mleku 170 ml, pieczywo pszenne 32 g Masło 10g,82%tł. Kielbasa szynkowa 20g, rzodkiewka 30g, Herbata czarna 200ml, Alergeny: 1,3,7,11,6	Kisiel 150 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 220 ml Gołąbki 150 g Sos pomidorowy 50ml Ziemniaki 80 g , Kompot owocowy 150 ml Alergeny: 1,7,9	Masło 82 % tł. 5g Pomidor 50 g Wafle ryżowe 40g Alergeny: 1,7,11,6	Pieczywo razowe 32 g, Masło 10g,82%tł. Chuda szynka drobiowa 30g, Papryka świeża 50g, Herbata czarna 200ml, Alergeny: 1,3,7,11,6
RAZEM 1171 kcal Białka: 49, 87g (16,9%), Tłuszcze: 48,22 g (36,7%) nasycone: 20,54g Węglowodany: 137,43g (46,5%) w tym cukry :18, 88g sól: 3,26 g; błonnik: 15,35 g sód: 687,62 mg				

JADŁOSPISY

Dzień 19				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Lane ciasto na mleku 200 ml, pieczywo pszenne 32g Masło 10g,82%tł. Serek trójkąt 30g, Cykoria 30g pomidor 70g Herbata czarna 200ml Alergeny: 1,7,11,6	Krakersy 20g Alergeny: 1,3,7,11	Zupa kapuśniak 220 ml, Ryba smażona do sosu 50g, Sos grecki 40 g, sałata zielona z olejem 100g , Ziemniaki 80 g, Kompot owocowy 150 ml Alergeny: 1,3,4,7,	Banan 130 g (1 szt.)	Pieczywo razowe 32g, Masło 10g,82%tł. Sałatka jarzynowa z jajem i olejem 80g, rzodkiewka 50g, Herbata czarna 250ml, Alergeny: 1,3,7,11,6
RAZEM				
1213 kcal Białka: 46,76g (15,6%), Tłuszcze: 53,29 g (40,1%) nasycone: 17,38g Węglowodany: 132,49g (44,3%) w tym cukry 43, 77 g sól: 4,23 g; błonnik: 9,32 g				

Dzień 20				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Makaron razowy na mleku 180 ml, pieczywo pszenne 32 g Masło 10g,82%tł. Szyńka biała 20g, papryka świeża 50g, Herbata czarna 200ml Alergeny: 1,3,7,11,6	wafle ryżowe 30g, Mleko 150 ml Alergeny: 7	Zupa jarzynowa z ziemniakami 220ml, Kotlet mielony smażony 50g, Ziemniaki 80 g Surówka z marchwi z olejem 80 g Kompot owocowy 150 ml, Alergeny: 1,3,7,9	Twaróg 30 g Gruszka 130 g Alergeny: 7	Pieczywo razowe 32g, Masło 10g, Pasta z ryby 35g, Ogórek kiszony 50g, Herbata czarna 200ml, Alergeny: 1,3,4,7,11,6
RAZEM				
1187 kcal Białka: 48,73 g (16,5%), Tłuszcze: 45,93 g (35%) nasycone: 20,46g Węglowodany: 143,11g (48,5%) w tym cukry : 36,47 g sól: 3,39 g; błonnik: 11,17 g- sól: 566,34 mg				

Dzień 21				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
pieczywo pszenne 59g Masło 10g,82%tł. rzodkiewka 50g, Pasta z twarogu z koperkiem 30g, Herbata 150 ml Alergeny: 1,3,7,11,6	Wafle bez cukrowe z musem jabłkowym 50g Alergeny: 1	Zupa rosół z ryżem 220ml, Bitka z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym 50g, Ziemniaki 80 g, Surówka z pora, selera i papryki z olejem 100g, Kompot owocowy 150 ml Alergeny: 1,9	Pieczywo razowe 32 g Masło 82 % tł. 5g Polędwica drobiowa 20g Alergeny: 1,3,7,11,6	Kiełbasa drobiowa na gorąco 60g, Pieczywo razowe 32g, Masło 10g, 82%tł.Cykoria 30 g pomidor 70g Herbata czarna 200ml, Alergeny: 1,3,7,11,6
RAZEM				
1289 kcal Białka: 61,8g (19,4%), Tłuszcze: 52,44 g (37,1%) nasycone: 23,5g Węglowodany: 138,2g (43,5%) w tym cukry :29, 31 g sól: 3,49 g; błonnik: 7,91 g Sód: 360,44 mg				

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