

JADŁOSPISY

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH P03/2

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	Kolacja	Kolacja II
Lane ciasto na mleku 0% tł. bez cukru 350 g, Pieczywo razowe 50g, Masło 10g,82%tł. Szyńka wieprzowa 40g, Ogórek zielony 80g Kawa z mlekiem b/c 50 ml Alergeny: 1,3,7,6,11	Kisiel bez cukru 200ml	Zupa ziemniaczana 350 ml, Ryba gotowana w jarzynach 80/100 g. ziemniaki 200 g. Jabłko deserowe 150g, Kompot owocowy b/c 250ml, Alergeny: 1,4,7,9	Pieczywo razowe 100g, Masło 15g,82%tł. Pasta z białka jaja ze szczypiorem 60g, Sałata zielona 30 g rzodkiewka 50g Herbata czarna b/c 250ml Alergeny: 1,3,7,6,11	Kanapka z szynką drobiową 55g. Alergeny: 1,7,6,11
RAZEM Kcal 1788 kcal Białka: 75,73 g (16,9%); Tłuszcze: 58,23g (29,3%) nasycone: 20g; Węglowodany:240,29 g (53,8%) w tym cukry: 37,85g sól: 4,07g błonnik: 14,83 g Sód 355,75 mg				

Dzień 2				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Kasza kukurydziana na ml.0% tł. b/c 350g, pieczywo razowe 50g, Masło 10g,82%tł. Chudy twarożek z zieloną pietruszką70g.,cykoria 30 g ,pomidor-60g , Kiwi 80g, Herbata czarna b/c 250ml. Alergeny: 1,7,6,11	Biszkopty b/c 50g, Alergeny: 1,3,5,7,8,6,11	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, Schab gotowany w sosie 70/80ml, Ziemniaki 200 g, Surówka z marchwi z olejem 100g, Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny: 1,7,9	Pieczywo razowe 80g, Masło 15g,82%tł. blok drobiowy 40g, papryka świeża 60 g Herbata czarna b/c 250ml, Alergeny: 1,7,6,11	Kanapka z serem żółtym półtłustym 55g Alergeny: 1,7,6,11
RAZEM Kcal 1794 kcal Białka: 91,17g (20,5%); Tłuszcze:61,79 g (31,3%) nasycone: 21,12 g ; Węglowodany: 214,48 g (49,7%)w tym cukry:41,43g ; sól: 3,12g; błonnik: 13,48g sól: 262,47 mg				

Dzień 3				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Makaron na mleku 0% tł. b/c 350 ml, Pieczywo razowe 50g, Masło 10g,82%tł. Galareta drobiowa 80g,pomidor 70g, Herbata czarna b/c 250ml Alergeny: 1,7,6,11,9	Chrupki kukurydziane 50g/60g,	Zupa barszcz po ukraińsku 350 ml, Potrawka z wołowiny 70/80g, Kasza gryczana 200 g, Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 125g- Kompot owocowy b/c 250 ml, Alergeny: 1,7,9	Pieczywo razowe 80g, Masło 15g,82%tł. Hasze rybne z dorsza na ciepło 100g, sałata zielona 30 g rzodkiewka 50g Herbata czarna b/c 250ml. Alergeny: 1,4,7,6,11	Kanapka z twarogiem 60g Alergeny: 1,7,6,11
RAZEM Kcal 1794 kcal Białka: 90,62g (20,7%), Tłuszcze: 59,42 g (30,5%) nasycone: 19,76g Węglowodany: 214,16g (48,8%) w tym cukry :38, 9g sól: 6,9g; błonnik: 15,06g sól 1329 mg				

Dzień 4				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Kasza kukurydziana na mleku 0% tł. b/c 350ml, pieczywo razowe 50g, Masło 10g,82%tł. Polędwica sopocka 40g, Papryka świeża 50g, Herbata czarna b/c 250 ml Alergeny: 1,7,6,11	Gruszka 1/2szt, wafle ryżowe 20g	Zupa krupnik 350 ml, Ziemniaki 200g, Suflet drobiowy 100 g, Szpinak 100g, Jabłko deserowe 150g, Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny: 1,3,7,9	Pieczywo razowe 80g, Masło 15g,82%tł. Pasta wołowo - jarzynowa 60 g, ogórek zielony50g, Herbata czarna b/c 250 ml, Alergeny: 1,3,7,6,11,9	Kanapka z szynką 55g, Alergeny: 1,7,6,11
RAZEM Kcal 1768 kcal Białka: 96,4g (21,8%), Tłuszcze: 63,87 g (32,6%) nasycone: 19,14g Węglowodany: 201,38g (45,6%) w tym cukry :48, 1g sól: 5,02g; błonnik: 15,67g sól 1175 mg				

JADŁOSPISY

Dzień 5				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Kasza manna na mleku 0% tł. b/c 350ml, Pieczywo razowe 50g, Masło 10g,82%tł. Ser biały 60g,pomidor50g, Herbata czarna b/c 250ml, Mandarynka 60g(1szt) Alergeny: 1,7,6,11	Budyń b/c 250ml Alergeny: 1,7	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml, Jajo 1 szt.(50g) w sosie chrzanowym 50 ml, Ziemniaki 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem 130g- Kompot owocowy b/c 250 ml, Alergeny: 1,3,7,9	Pieczywo razowe 80g, Masło 15g,82%tł. Pasta z makreli wędzonej 60g, ogórek kiszony50g, Herbata czarna b/ c 250ml, Alergeny: 1,3,4,7,6,11	Kanapka z sałatą 30 g i ogórkiem 50g Alergeny: 1,7,6,11
RAZEM Kcal 1916 kcal Białka: 94,24g (19,7%), Tłuszcze: 73,33 g (34,5%) nasycone: 21,15g Węglowodany: 218,88g (45,8%) w tym cukry :48, 63g sól: 6,65g; błonnik: 19,45g sól 1540 mg				

Dzień 6				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Płatki jęczmieńne na ml.0% tł. b/c 350 ml, Pieczywo razowe 50g, Masło 10g,82%tł. Szynka z indyka 50g, Rzodkiewka 50g, ogórek zielony 50g Herbata czarna b/c 250ml Alergeny: 1,7,6,11	Herbatniki bez cukrowe 30g Sok wielowarzywny300ml, Alergeny: 1,7,6,11,8	Zupa ogórkowa ryżem 350 ml, Zrazy mielone duszone w sosie dietetycznym 70/80g, Ziemniaki 150 g, Surówka z kapusty białej z olejem 130 g Kompot owocowy b/c 250 ml, Alergeny: 1,3,7,9	Pieczywo razowe 80g, Masło 15g,82%tł. Ser żółty 40g, Papryka świeża 50g, Herbata czarna b/c 250ml, Alergeny: 1,7,6,11	Kanapka z twarogiem 60g Alergeny: 1,7,6,11
RAZEM 1872 kcal Białka: 85,18g (18,3%), Tłuszcze: 71,69 g (34,7%) nasycone: 26,13g Węglowodany: 218,17g (47%) w tym cukry :48, 34g sól: 6,44g; błonnik: 19,56 g sól 1331 mg				

Dzień 7				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Pieczywo razowe 80g, Masło 13g,82%tł. Kiełbasa drobiowa na gorąco 80g /100 g Chrzan 20g, , Pomidor z cebulką 80 g , Kawa z mlekiem b/c 250 ml Alergeny: 1,7,6,11	Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi 180g Alergeny: 7,	Zupa rosół z lanym ciastem 350 ml, Bitka drobiowa (duszona) w sosie jarzynowym 70/80g, Ziemniaki 150 g, Buraczki gotowane tarte z olejem 130g, Kompot owocowy b/c 250 ml, Alergeny: 1,3,7,9	Pieczywo razowe 80g, Masło 15g,82%tł. Pasta fasolowa 60g Sałata zielona 30g pomidor 50 g Herbata czarna b/c 250 ml, Alergeny: 1,7,6,11,	Kanapka z polędwicą wieprzową 60g Alergeny: 1,7,6,11
RAZEM 1798 kcal Białka: 98,43 g (22,1%), Tłuszcze: 60,4 g (30,5%) nasycone: 25,58g Węglowodany: 211,21g (47,4%) w tym cukry :41, 57g sól: 6,84g; błonnik: 10,37g sól 733,23 mg				

JADŁOSPISY

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH P03/2

Dzień 8				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Kasza manna na mleku 0% tł. b/c 350 ml, Pieczywo razowe 50g, Masło 10g,82%tł. Pasta z białka z szynką 60 g, Papryka świeża 50g, Herbata czarna b/c 250 ml, Alergeny: 1,3,7,6,11	Krakersy 30g, Alergeny: 1,3,7,11	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml, Makaron razowy 160 g. Sos boloński z mięsem 70/ 80 g , Kompot owocowy b/c 250 ml, Mandarynka 60g (1 szt.) Alergeny: 1,3,7,9	Pieczywo razowe 80g, Masło 15g,82%tł. Pulpet drobiowy gotowany 70g, Sos koperkowy 100 ml ,pomidor 70g- Herbata czarna b/c 250ml, Alergeny: 1,3,7,6,11	Kanapka z serem żółtym 60g pomidor 50g, ogórek 50 g Alergeny: 1,7,6,11
RAZEM 1781 kcal Białka: 85,35g (19,4%), Tłuszcze: 61,11 g (31,2%) nasycone: 22,14g Węglowodany: 218,07g (49,5%) w tym cukry : 36,58g sól: 3,22 g; błonnik: 9,66 g sód: 698,13 mg				

Dzień 9				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Płatki jęczmienne na mleku 0% tł. b/c 350 ml, pieczywo razowe 50g, Masło 10g,82%tł. Szynka ulubiona 60 g. Sałata zielona 30g ,pomidor 50g Herbata czarna b/c 250ml, Alergeny: 1,7,6,11	Sok pomidorowy 300ml, Pieczywo chrupkie żytnie 10,60(2 szt.) Alergeny: 1,6	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml, Sztuka mięsa got. 70g w sosie dietetycznym 80g, Ziemniaki 200 g Surówka z pora i jabłką z olejem 125 g Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny: 1,7,9	Pieczywo razowe 80g, Masło 15g82%tł. Kiełbasa szynkowa 40g, Ogórek kiszony 80g Herbata czarna b/c 250ml, Alergeny: 1,7,6,11	Kanapka z jajkiem 60g Alergeny: 1,3,7,6,11
RAZEM 1744 kcal Białka: 89,5 g (20,5%), Tłuszcze: 61,16 g (31,5%) nasycone: 21,54g Węglowodany: 209,79g (48%) w tym cukry : 53, 89g sól: 7,32g; błonnik: 26,4g sód: 1177 mg				

Dzień 10				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Makaron razowy na mleku 0% tł. b/c 350 g, pieczywo razowe 100g, Masło 10g, 82%tł. Twarożek chudy z rzodkiewką 60g,ogórek zielony-50g Herbata czarna b/c 250ml, Alergeny: 1,3,7,6,11	Wafle bezcukrowe 36g Alergeny: 1,7	Zupa selerowa z lanym ciastem 350ml, Klopsik drobiowy parowany 70g, Ziemniaki z tłuszczem 200 g Sos jarzynowy 100 ml, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 125g, Kompot owocowy b/c 250 ml, Alergeny: 1,3,7,9	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g,82%tł. Kiełbasa drobiowa z kurczaka 40g, Pomidor 70g Herbata czarna b/c 250ml, Alergeny: 1,7,6,11	Kanapka z kiełbasą szynkową 60g Alergeny: 1,7,6,11
RAZEM 1741 kcal Białka: 92,62 g (21,5%), Tłuszcze: 57,79 g (30,2%) nasycone: 24,36g Węglowodany: 207,27g (48,2%) w tym cukry :39, 06g sól: 6,94g; błonnik: 19,54g sód 1120,52 mg				

Dzień 11				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Kasza kukurydziana na mleku, 0% tł. b/c 350ml, Pieczywo razowe 50g, Masło 10g, 82%tł. Połędwica sopocka 40g, Papryka czerwona 50g, Kawa z mlekiem b/c 250 ml Alergeny: 1,7,6,11	Kisiel z jabłkiem b/c 200ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml, Potrawka z wołowiny 70/80 g, Ryż paraboiled na sypko 200 g, Surówka wielowarzywna 130g , Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny: 1,7	Pieczywo razowe 80g, Masło 15g, 82%tł. Pasta drobiowo - jarzynowa 60 g Sałata zielona 30g ,ogórek zielony 70 g Herbata czarna b/c 250ml, Alergeny: 1,7,6,11	Kanapka z pomidorem 60g Alergeny: 1,7,6,11
RAZEM 1788 kcal Białka: 71,76g (15,8%), Tłuszcze: 63,88 g (31,6%) nasycone: 26,64g Węglowodany: 239,52g (52,6%) w tym cukry :50, 24 g sól: 5,67 g; błonnik: 30,52g sód: 1493 mg				

JADŁOSPISY

Dzień 12				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Płatki razowe na mleku 0% tł. b/c 350 ml, Pieczywo razowe 50g, Masło 10g, 82%tł. Pasta z jajka z masłem i szczypiorem 60g, Rzodkiewka tarta 50g, Herbata czarna b/c 250ml, Alergeny: 1,3,7,6,11	Chrupki kukurydziane 50g,	Zupa neapolitanka z makaronem 350 ml, Ryba gotowana w jarzynach 80/70g, Ziemniaki 200 g, Surówka z selera i jabłka z olejem 100g, Kompot owocowy b/c 250 ml, Alergeny: 1,3,4,7	Pieczywo razowe 80g, Masło 15g, 82%tł. Pasta twarogowa 70g, pomidor 80g Herbata czarna b/c 250ml Alergeny: 1,7,6,11	Kanapka z wędliną wieprzowa 60g i ogórkiem zielonym 50g Alergeny: 1,7,6,11
RAZEM 1783 kcal Białka: 90,89g (20,4%), Tłuszcze: 47,95 g (24,3%) nasycone: 20,46g Węglowodany: 245,76g (55,3%) w tym cukry : 50,52g sól: 5,84g; błonnik: 17,61g sól 1139 mg				

Dzień 13				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Płatki kukurydziane na mleku 0% tł. 350 g, Pieczywo razowe 50g, serek kanapkowy 80g Masło 10g, 82%tł. ogórek kiszony 80g Herbata czarna b/c 250ml Alergeny: 1,7,6,11	Sok Porzeczkowy 200 ml, Pieczywo chrupkie żytnie 10,60 g, (2 szt.) Alergeny: 1,7,	Zupa krupnik ryżowy 350 ml, Bitka wołowa w sosie własnym 70/80g (duszona), Ziemniaki 200 g, Sałatka z fasolki szparagowej z cebulką i olejem 120 g , Kompot owocowy b/c 250ml Alergeny: 1,7,9	Pieczywo razowe 80g, Masło 15g, 82%tł, kiełbasa drobiowa z wody 80g Papryka świeża 50g, Herbata czarna b/c 250ml, Alergeny: 1,7,6,11	Kanapka z twarogiem 60g Alergeny: 1,7,6,11
RAZEM 1772 kcal Białka: 103,52 g (23,4%), Tłuszcze: 49,02g (25%) nasycone: 19,66g Węglowodany: 228,02 g (51,6%) w tym cukry :43, 16g sól: 7,79 g; błonnik: 18,53 g sól 933,13 mg				

Dzień 14				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Pieczywo razowe 80g, Masło 10g, 82%tł. sałatka z białka i wędliny 70g, Jabłko deserowe 150g, pomidor 50g, Herbata czarna b/c 250ml, Alergeny: 1,3,7,6,11	Rogal wielozłaznisty z masłem 10g, 82%tł. Herbata czarna b/c 250ml, Kiwi 100g. Alergeny: 1,7,6,11	Zupa rosół z makaronem 350 ml Schab gotowany w sosie 70/80g, Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi, selera i jabłka 100g Kompot owocowy b/c 250 ml, Alergeny: 1,3,7,9	Pieczywo razowe 80g, Masło 15g, 82%tł. polędwica z indyka 40g, Cykorja 30g ogórek zielony 70 g Herbata czarna b/c 250ml Alergeny: 1,7,6,11	Kanapka z pomidorem 50g Alergeny: 1,7,6,11
RAZEM 1796 kcal Białka: 78,3 g (17,6%), Tłuszcze: 64,48 g (32,6%) nasycone: 21,32g Węglowodany: 222,02g (49,8%) w tym cukry :57, 57g sól: 4,99 g; błonnik: 15,86 g sól: 389,31 mg				

JADŁOSPISY

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH P03/2

Dzień 15				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Ryż na mleku 0%tł. b/c 350ml, Pieczywo razowe 50g, Masło 10g,82%tł. Ser żółty półtłusty 40g, Mandarynka 1szt (60g)rzodkiewka50g, Herbata czarna b/c 250ml, Alergeny: 1,7,6,11	Sok z czarnej porzeczki 200ml. bez cukru, pieczywo chrupkie żytnie 10,60 g (2 szt.) Alergeny: 1,7	Zupa ziemniaczana 350 ml. Potrawka drobiowa 70/80g Kasza gryczana 200 g, Mizéria z jogurtem naturalnym 120g Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny: 1,7,9	Pieczywo razowe 80g, Masło 15g, 82%tł. Jajo na miękko 1 szt. sałata zielona 30g pomidor 70g Herbata czarna b/c 250ml Alergeny: 1,3,7,6,11	Kanapka z szynką drobiową 55g Alergeny: 1,7,6,11
RAZEM 1861 kcal Białka: 83,61 g (16,5%), Tłuszcze: 70,3 g (31,3 %) nasycone: 25,76g Węglowodany: 263,44g (52,1%) w tym cukry: 57, 86g sól: 7,82 g; błonnik: 22,24 g sód:1439,68 mg				

Dzień 16				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Płatki owsiane na mleku 0% tł. b/c 350ml, Pieczywo razowe 50g, Masło 10g,82%tł. blok drobiowy 40g, ogórek kiszony 50g, Kawa z mlekiem b/c 250 ml, Alergeny: 1,7,6,11	Jabłko deserowe 150g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml Pierogi leniwe z masłem b/c 300g ,sałatka z fasoli szparagowej z olejem 100g,Kompot owocowy b/ c 250 ml, Alergeny: 1,3,7,9	Pieczywo razowe 80g, Masło 15g,82%tł. wędlina wieprzowa 40g, Papryka 50g, Herbata czarna b/ c 250ml Alergeny: 1,7,6,11	Kanapka z ogórkiem zielonym 60g Alergeny: 1,7,6,11
RAZEM 1838 kcal Białka: 74,45 g (16,4%), Tłuszcze: 61,42 g (30,5%) nasycone: 19,66g Węglowodany: 239,97g (53%) w tym cukry :49, 04g sól: 7,12 g; błonnik: 12,75 g sód: 545,96 mg				

Dzień 17				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Kasza manna na mleku 0% tł. b/c 350 ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g,82%tł. Kielbasa szynkowa 40g, Cykoria 30 g papryka świeża 50g- Herbata czarna b/c 250ml Alergeny: 1,7,6,11	Biszkopty bezcukrowe 30g Alergeny: 1,3,5,7,8,6,11	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml, Podudzie pieczone w folii 200g, Ziemniaki 200 g, Sałatka z buraków z cebulą i olejem-130g, Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny: 1,3,7,9	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, 82%tł. Pomidor 70g Dorsz parowany na ciepło, 60g Herbata czarna b/c250ml Alergeny: 1,4,7	Kanapka z białkiem jaja 55g Alergeny: 1,3,7,
RAZEM 1807 kcal Białka: 105,65g (23,5%), Tłuszcze: 62,54 g (31,3%) nasycone: 23,53g Węglowodany: 203,49g (45,2%) w tym cukry :64, 32g sól: 5,72 g; błonnik: 15,27 g sód 268 mg				

Dzień 18				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Płatki jęczmienne na mleku 0% tł. b/c 350 g, Pieczywo razowe 50g, Masło 10g,82%tł. Pasta z ryby wędzonej 60g, ogórek kiszony 70g, Herbata czarna b/c 250ml, Alergeny: 1,3,4,7,6,11	Kisiel b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml Gołąbki 300 g Sos pomidorowy 100ml Ziemniaki 200 g , Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny: 1,7,9	Pieczywo razowe 80g, Masło 15g.82%tł. Chuda szynka wieprzowa 40g, Papryka świeża 50g, Herbata czarna 250ml, Alergeny: 1,7,6,11	Kanapka z pomidorem 70g Alergeny: 1,7,6,11
RAZEM 1702 kcal Białka: 90, 72g (21,1%), Tłuszcze: 66,87 g (34,9%) nasycone: 19,22g Węglowodany: 189,51g (44%) w tym cukry :33, 6g sól: 8,17 g; błonnik: 23,35 g sód 1196,33 mg				

JADŁOSPISY

Dzień 19				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Lane ciasto na mleku 0% tł. b/c 350 ml, Pieczywo razowe 50g, Masło 10g,82%tł. Serek ziarnisty 70g, Cykoria 30g pomidor 70g Herbata czarna b/c 250ml Alergeny: 1,3,7,6,11	Krakersy 20g Alergeny: 1,3,7,11	Zupa kapuśniak z kaszą 350 ml, Pulpet rybny 80g, Sos grecki 100 g, sałata zielona z olejem 125g- Ziemniaki 200 g, Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny: 1,3,4,7	Pieczywo razowe 80g, Masło 15g,82%tł. Sałatka jarzynowa z jajem i olejem 140g, rzodkiewka 50g, Herbata czarna b/c 250ml, Alergeny: 1,3,7,6,11	Kanapka z kiełbasa szynkową 60g, Alergeny: 1,7,6,11
RAZEM 1772 kcal Białka: 96,29g (22,1%), Tłuszcze: 66,93 g (34,5%) nasycone: 20,37g Węglowodany: 189,61g (43,4%) w tym cukry :40, 38 g sól: 8,2 g; błonnik: 11,93 g				

Dzień 20				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Makaron razowy na mleku.0% tł. b/c 350 g Pieczywo razowe 50g, Masło 10g,82%tł. Szynka biała 40g, papryka świeża 50g, Herbata czarna b/c250ml Alergeny: 1,3,7,6,11	wafle ryżowe 30g, Gruszka 130g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml, Kotlet mielony duszony bez obsmażania70g, Ziemniaki, 200 g Surówka z marchwi i chrzanu z olejem 125 g Kompot owocowy b/c 250 ml, Alergeny: 1,3,7,	Pieczywo razowe 80g, Masło 15g, Pasta z ryby wędzonej 60g, Ogórek kiszony 50g, Herbata czarna b/c 250ml, Alergeny: 1,3,4,7,6,11	Kanapka z twarogiem 60g Alergeny: 1,7,6,11
RAZEM 1783 kcal Białka: 77,93 g (17,6%), Tłuszcze: 63,01 g (32,1%) nasycone: 19,45g Węglowodany: 221,94g (50,3%) w tym cukry : 59,44 g sól: 5,3 g; błonnik: 17,48 g sól 798 mg				

Dzień 21				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Pieczywo razowe 80g, Masło 10g,82%tł. rzodkiewka 50g, Pasta z twarogu z koperkiem 40g, kiełbasa szynkowa 40g Kawa z mlekiem b/c 250 ml Alergeny: 1,7,6,11	Wafle bez cukrowe z musem jabłkowym 50g Alergeny: 1,7	Zupa rosół z ryżem 350ml, Bitka schabowa w sosie białym 70/80g, Ziemniaki 200 g, Surówka z pora. selera i papryki z olejem 125g, Kompot owocowy b/c 250 ml Alergeny: 1,7,9	Kiełbasa drobiowa na gorąco 80g, Pieczywo razowe 80g, Masło 15g, 82%tł. Cykoria 30 g pomidor 50g ,Herbata czarna b/c 250ml, Alergeny: 1,7,11,6	Kanapka z polędwicą drobiową 60g Alergeny: 1,7,11,6
RAZEM 1780 kcal Białka: 110,99g (25,2%), Tłuszcze: 63,08 g (32,2%) nasycone: 22,89g Węglowodany: 187,32g (42,5%) w tym cukry :34, 42 g sól: 7,75 g; błonnik: 12,83 g sól 824,11 mg				

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