

|                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | II Śniadanie                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Suma kcal                                                         |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Dzieci 1-3 lata  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jajecznica na parze 50g (al.: mleko, laktoza, jaja)</li><li>• Bułka pszenna zwykła 1/2 sztuki (40g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1/2 plastra (5g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Woda 1/3 szkl. (100ml)</li></ul>                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Jabłko 100g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa jarzynowa 150ml (al.: gluten, mleko, seler)</li><li>• Filet z kurczaka duszony 75g (al.: gluten, seler)</li><li>• Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 1/3 szkl. (60g) (al.: gluten)</li><li>• Buraczki 75g</li><li>• Kompot bez cukru 100ml</li></ul>                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>• Banan 1 sztuka (120g)</li></ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pasta twarogowa z natką 55g (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Chleb zwykły 1 krom. (35g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1/2 plastra (5g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Sałata zielona, liście 3 liście (15g)</li><li>• Woda 1/3 szkl. (100ml)</li></ul> | <b>994 kcal</b><br><b>B 48g</b><br><b>T 31g</b><br><b>W 137g</b>  |
| Dzieci 4-9 lat   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jajecznica na parze 50g (al.: mleko, laktoza, jaja)</li><li>• Bułka pszenna zwykła 1 sztuka (80g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Woda 3/4 szkl. (200ml)</li></ul>                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Jabłko 150g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa jarzynowa 300ml (al.: gluten, mleko, seler)</li><li>• Filet z kurczaka duszony 75g (al.: gluten, seler)</li><li>• Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 3/4 szkl. (120g) (al.: gluten)</li><li>• Buraczki 150g</li><li>• Kompot bez cukru 200ml</li></ul>                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Wafle ryżowe 2 sztuki (20g)</li><li>• Banan 1 sztuka (120g)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pasta twarogowa z natką 55g (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Chleb zwykły 2 krom. (70g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Sałata zielona, liście 3 liście (15g)</li><li>• Woda 200ml</li></ul>              | <b>1591 kcal</b><br><b>B 64g</b><br><b>T 48g</b><br><b>W 237g</b> |
| Dzieci 10-18 lat | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem 100g (al.: mleko, laktoza, jaja)</li><li>• Ser kanapkowy, śmietankowy 2 łyż. (40g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Bułki grahamki 1 sztuka (90g) (al.: gluten)</li><li>• Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Woda 1 szkl. (250ml)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Jabłko 150g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa jarzynowa 300ml (al.: gluten, mleko, seler)</li><li>• Filet z kurczaka duszony 150g (al.: gluten, seler)</li><li>• Kasza gryczana, gotowana 1 i 1/4 szkl. (170g)</li><li>• Mizeria ze śmietaną 100g (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Banan 1 sztuka (120g)</li><li>• Kompot bez cukru 250ml</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Wafle ryżowe 2 sztuki (20g)</li><li>• Banan 1 sztuka (120g)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pasta twarogowa 110g (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Chleb zwykły 2 krom. (70g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Ogórek 1/3 sztuki (60g)</li><li>• Sałata zielona, liście 3 liście (15g)</li><li>• Woda 1 szkl. (250ml)</li></ul>             | <b>2000 kcal</b><br><b>B 98g</b><br><b>T 63g</b><br><b>W 273g</b> |

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

## Dzień 2 (02.07) — czwartek | Dzieci

|                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | II Śniadanie                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Podwieczorek                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                  | Suma kcal                                                         |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Dzieci 1-3 lata  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kasza manna na mleku 125ml (al.: gluten, mleko, laktoza)</li><li>• Szynka delikatkowa z kurczaka 1 plaster (15g)</li><li>• Chleb zwykły 1 krom. (35g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1/2 plastra (5g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Woda 100ml</li></ul>              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Jabłko 100g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa z fasolką szparagową zab. jogurtem 150ml (al.: mleko, laktoza, seler)</li><li>• Pulpet z indyka w sosie koperkowym 75g (al.: gluten, mleko, laktoza, jaja)</li><li>• Ryż biały, gotowany 2/3 szkl. (80g)</li><li>• Surówka z marchewki i jabłka 75g</li><li>• Kompot bez cukru 100ml</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Klasyczne kakao 125ml (al.: mleko, laktoza)</li></ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb zwykły 1 krom. (35g) (al.: gluten)</li><li>• Margaryna Śniadaniowa 1/2 łyż. (5g)</li><li>• Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Kurczak, mięso gotowane i pieczone 40g</li><li>• Woda 100ml</li></ul>                       | <b>985 kcal</b><br><b>B 48g</b><br><b>T 30g</b><br><b>W 135g</b>  |
| Dzieci 4-9 lat   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kasza manna na mleku 125ml (al.: gluten, mleko, laktoza)</li><li>• Szynka delikatkowa z kurczaka 2 plastry (30g)</li><li>• Chleb zwykły 2 krom. (70g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Woda 200ml</li></ul>               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Jabłko 150g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa z fasolką szparagową zab. jogurtem 300ml (al.: mleko, laktoza, seler)</li><li>• Pulpet z indyka w sosie koperkowym 150g (al.: gluten, mleko, laktoza, jaja)</li><li>• Ryż biały, gotowany 1 szkl. (120g)</li><li>• Surówka z marchewki i jabłka 150g</li><li>• Kompot bez cukru 200ml</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Banan 1/2 sztuki (60g)</li><li>• Klasyczne kakao 125ml (al.: mleko, laktoza)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb zwykły 2 krom. (70g) (al.: gluten)</li><li>• Margaryna Śniadaniowa 1 łyż. (10g)</li><li>• Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Kurczak, mięso gotowane i pieczone 40g</li><li>• Woda 200ml</li></ul>                        | <b>1623 kcal</b><br><b>B 72g</b><br><b>T 50g</b><br><b>W 231g</b> |
| Dzieci 10-18 lat | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kasza manna na mleku 250ml (al.: gluten, mleko, laktoza)</li><li>• Szynka delikatkowa z kurczaka 3 plastry (45g)</li><li>• Chleb zwykły 2 krom. (70g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1 i 1/2 plastra (15g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Ogórek 1/3 sztuki (60g)</li><li>• Woda 1 szkl. (250ml)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Jabłko 150g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa z fasolką szparagową 300ml (al.: mleko, laktoza, seler)</li><li>• Pulpet z indyka w sosie koperkowym 150g (al.: gluten, mleko, laktoza, jaja)</li><li>• Ryż biały, gotowany 1 i 1/3 szkl. (170g)</li><li>• Surówka z marchewki i jabłka 150g</li><li>• Kompot bez cukru 250ml</li></ul>         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Banan 1 sztuka (120g)</li><li>• Klasyczne kakao 125ml (al.: mleko, laktoza)</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Parówki drobiowe 2 sztuki (80g)</li><li>• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny 2 krom. (80g) (al.: gluten)</li><li>• Margaryna Śniadaniowa 1 łyż. (10g)</li><li>• Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Woda 1 szkl. (250ml)</li></ul> | <b>2019 kcal</b><br><b>B 85g</b><br><b>T 71g</b><br><b>W 268g</b> |

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

|                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | II Śniadanie                                                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Suma kcal                              |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Dzieci 1-3 lata  | <ul style="list-style-type: none"><li>Ser twarogowy, półtłusty 1 plaster (30g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Bułka pszenna zwykła 1/2 sztuki (40g) (al.: gluten)</li><li>Margaryna Śniadaniowa 1/2 łyż. (5g)</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Dżem truskawkowy, wysokosłodzony 1 łyżeczka (15g)</li><li>Woda 1/3 szkl. (100ml)</li></ul>          | <ul style="list-style-type: none"><li>Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 4 łyż. (80g) (al.: mleko, laktoza)</li></ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>Krupnik 150ml (al.: gluten, seler)</li><li>Ziemniaki, gotowane w wodzie 1 i 3/4 sztuki (150g)</li><li>Salata w sosie jogurtowo-koperkowym 50g (al.: mleko, laktoza)</li><li>Jajka w koszulkach (poszetyowe) 45g (al.: jajka)</li><li>Kompot bez cukru 100ml</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Kiwi 1 sztuka (75g)</li><li>Biszkopty 4 sztuki (12g)</li></ul>      | <ul style="list-style-type: none"><li>Serek wiejski 3% 75g</li><li>Chleb zwykły 1 krom. (35g) (al.: gluten)</li><li>Masło ekstra 1/2 plastra (5g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Pietruszka, liście 1 łyżeczka (6g)</li><li>Woda 1/3 szkl. (100ml)</li></ul>   | 958 kcal<br>B 51g<br>T 26g<br>W 135g   |
| Dzieci 4-9 lat   | <ul style="list-style-type: none"><li>Ser twarogowy, półtłusty 1 plaster (30g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Bułka pszenna zwykła 1 sztuka (80g) (al.: gluten)</li><li>Margaryna Śniadaniowa 1 łyż. (10g)</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Dżem truskawkowy, wysokosłodzony 2 łyżeczki (30g)</li><li>Woda 1/3 szkl. (100ml)</li></ul>             | <ul style="list-style-type: none"><li>Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 4 łyż. (80g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Kiwi 1 sztuka (75g)</li></ul>        | <ul style="list-style-type: none"><li>Krupnik 300ml (al.: gluten, seler)</li><li>Ziemniaki, gotowane w wodzie 3 sztuki (250g)</li><li>Salata w sosie jogurtowo-koperkowym 100g (al.: mleko, laktoza)</li><li>Jajka w koszulkach (poszetyowe) 45g (al.: jajka)</li><li>Kompot bez cukru 200ml</li></ul>      | <ul style="list-style-type: none"><li>Wafle ryżowe 2 sztuki (20g)</li><li>Banan 1 sztuka (120g)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Serek wiejski 3% 80g</li><li>Chleb zwykły 2 krom. (70g) (al.: gluten)</li><li>Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Pietruszka, liście 1 łyżeczka (6g)</li><li>Woda 1/3 szkl. (100ml)</li></ul>    | 1599 kcal<br>B 65g<br>T 39g<br>W 255g  |
| Dzieci 10-18 lat | <ul style="list-style-type: none"><li>Pasta z makreli i sera białego 50g (al.: gluten, mleko, laktoza, ryby)</li><li>Bułka pszenna zwykła 1 sztuka (80g) (al.: gluten)</li><li>Margaryna Śniadaniowa 1 i 1/2 łyż. (15g)</li><li>Rzodkiewka 3 sztuki (45g)</li><li>Dżem truskawkowy, wysokosłodzony 2 łyżeczki (30g)</li><li>Woda 1 szkl. (250ml)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 7 i 1/2 łyż. (150g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Kiwi 1 sztuka (75g)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Kapuśniak z młodej kapusty 300ml (al.: seler)</li><li>Jajka sadzone 100g (al.: mleko, jajka)</li><li>Ziemniaki, gotowane w wodzie 3 sztuki (250g)</li><li>Salatka ogrodowa 110g</li><li>Kompot bez cukru 250ml</li></ul>                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>Wafle ryżowe 2 sztuki (20g)</li><li>Banan 1 sztuka (120g)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Serek wiejski 3% 150g</li><li>Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny 2 krom. (80g) (al.: gluten)</li><li>Margaryna Śniadaniowa 1 łyż. (10g)</li><li>Rzodkiewka 3 sztuki (45g)</li><li>Pietruszka, liście 1 łyżeczka (6g)</li><li>Woda 1 szkl. (250ml)</li></ul> | 1947 kcal<br>B 101g<br>T 65g<br>W 248g |

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

|                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | II Śniadanie                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                | Suma kcal                                                         |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Dzieci 1-3 lata  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pasta jajeczna z natką 50g (al.: mleko, laktoza, jaja)</li><li>• Chleb zwykły 1 krom. (35g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1/2 plastra (5g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Woda 100ml</li></ul>                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (al.: mleko, laktoza)</li></ul>                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Rosół z ziemniakami 150ml (al.: seler)</li><li>• Spaghetti lekkie 175g (al.: gluten)</li><li>• Pomidory w jogurcie 75g (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Kompot bez cukru 100ml</li></ul>                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Banan 1 sztuka (120g)</li></ul>              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ser kanapkowy, śmietankowy 1 łyż. (20g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Chleb zwykły 1 krom. (35g) (al.: gluten)</li><li>• Ogórek 1/3 sztuki (60g)</li><li>• Kurczak, mięso gotowane i pieczone 40g</li><li>• Woda 1/3 szkl. (100ml)</li></ul> | <b>986 kcal</b><br><b>B 49g</b><br><b>T 31g</b><br><b>W 132g</b>  |
| Dzieci 4-9 lat   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pasta jajeczna z natką 50g (al.: mleko, laktoza, jaja)</li><li>• Chleb zwykły 2 krom. (70g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Woda 3/4 szkl. (200ml)</li><li>• Dżem truskawkowy, wysokosłodzony 1 łyżeczka (15g)</li></ul>                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Jabłko 150g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Rosół z ziemniakami 300ml (al.: seler)</li><li>• Spaghetti lekkie 175g (al.: gluten)</li><li>• Pomidory w jogurcie 150g (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Kompot bez cukru 200ml</li></ul>                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kanapka z dżemem 60g (al.: gluten)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ser kanapkowy, śmietankowy 1 łyż. (20g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Chleb zwykły 2 krom. (70g) (al.: gluten)</li><li>• Ogórek 1/3 sztuki (60g)</li><li>• Kurczak, mięso gotowane i pieczone 50g</li><li>• Woda 1/3 szkl. (100ml)</li></ul> | <b>1549 kcal</b><br><b>B 66g</b><br><b>T 46g</b><br><b>W 222g</b> |
| Dzieci 10-18 lat | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (al.: jaja, gorczyca)</li><li>• Ser kanapkowy, śmietankowy 2 łyż. (40g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny 3 krom. (120g) (al.: gluten)</li><li>• Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Sałata zielona, liście 3 liście (15g)</li><li>• Woda 1 szkl. (250ml)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Jabłko 150g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa ogórkowa 300ml (al.: gluten, mleko, laktoza, seler)</li><li>• Spaghetti tradycyjne 350g (al.: gluten)</li><li>• Pomidory z vinegrette 150g (al.: gorczyca)</li><li>• Kompot bez cukru 250ml</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kanapka z dżemem 60g (al.: gluten)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Hummus z marchewką 60g</li><li>• Ser kanapkowy, śmietankowy 2 łyż. (40g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Chleb zwykły 2 krom. (70g) (al.: gluten)</li><li>• Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Woda 1 szkl. (250ml)</li></ul>                 | <b>2056 kcal</b><br><b>B 76g</b><br><b>T 84g</b><br><b>W 254g</b> |

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

|                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | II Śniadanie                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Suma kcal                                                          |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Dzieci 1-3 lata  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Parówki z kurczaka 1 sztuka (40g)</li><li>• Bułka pszenna zwykła 1/2 sztuki (40g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1/2 plastra (5g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Ketchup 1/2 łyż. (12g) (al.: gorczyca)</li><li>• Ogórek 1/3 sztuki (60g)</li><li>• Woda 1/3 szkl. (100ml)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Budyń 125ml (al.: mleko, laktoza)</li></ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Rosół z makaronem 150ml (al.: gluten, jaja, seler)</li><li>• Gulasz z szynki lekki 90g (al.: gluten)</li><li>• Kopytka 75g (al.: gluten, jaja)</li><li>• Marchewka z groszkiem 50g (al.: gluten, mleko)</li><li>• Kompot bez cukru 100ml</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jabłko 100g</li><li>• Biszkopty 4 sztuki (12g)</li></ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jajecznica na parze 50g (al.: mleko, laktoza, jaja)</li><li>• Bułka pszenna zwykła 1/2 sztuki (40g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1/2 plastra (5g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Rzodkiewka 1 sztuka (15g)</li><li>• Woda 1/3 szkl. (100ml)</li></ul>                                                            | <b>1094 kcal</b><br><b>B 48g</b><br><b>T 39g</b><br><b>W 143g</b>  |
| Dzieci 4-9 lat   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Parówki z kurczaka 1 sztuka (40g)</li><li>• Bułka pszenna zwykła 1 sztuka (80g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Ketchup 1/2 łyż. (12g) (al.: gorczyca)</li><li>• Ogórek 1/3 sztuki (60g)</li><li>• Woda 3/4 szkl. (200ml)</li></ul>    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Banan 1/2 sztuki (60g)</li><li>• Budyń 125ml (al.: mleko, laktoza)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Rosół z makaronem 300ml (al.: gluten, jaja, seler)</li><li>• Gulasz z szynki lekki 90g (al.: gluten)</li><li>• Kopytka 150g (al.: gluten, jaja)</li><li>• Marchewka z groszkiem 50g (al.: gluten, mleko)</li><li>• Kompot bez cukru 200ml</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Jabłko 150g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jajecznica na parze 50g (al.: mleko, laktoza, jaja)</li><li>• Bułka pszenna zwykła 1 sztuka (80g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1/2 plastra (5g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Rzodkiewka 3 sztuki (45g)</li><li>• Woda 1/3 szkl. (100ml)</li></ul>                                                              | <b>1668 kcal</b><br><b>B 68g</b><br><b>T 49g</b><br><b>W 247g</b>  |
| Dzieci 10-18 lat | <ul style="list-style-type: none"><li>• Parówki drobiowe 2 sztuki (80g)</li><li>• Bułka pszenna zwykła 1 sztuka (80g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Ketchup 1 łyż. (25g) (al.: gorczyca)</li><li>• Ogórek 1/3 sztuki (60g)</li><li>• Woda 1 szkl. (250ml)</li></ul>          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Banan 1/2 sztuki (60g)</li><li>• Budyń 250ml (al.: mleko, laktoza)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Rosół z makaronem 300ml (al.: gluten, jaja, seler)</li><li>• Gulasz z szynki 180g (al.: gluten)</li><li>• Kopytka 150g (al.: gluten, jaja)</li><li>• Surówka z białej kapusty z marchewką 150g</li><li>• Kompot bez cukru 250ml</li></ul>           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Jabłko 150g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem 100g (al.: mleko, laktoza, jaja)</li><li>• Ser twarogowy, półtłusty 1 plaster (30g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Bułka pszenna zwykła 1 sztuka (80g) (al.: gluten)</li><li>• Rzodkiewka 3 sztuki (45g)</li><li>• Sałata 1/8 sztuki (15g)</li><li>• Woda 1 szkl. (250ml)</li></ul> | <b>2180 kcal</b><br><b>B 105g</b><br><b>T 76g</b><br><b>W 279g</b> |

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

|                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | II Śniadanie                                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Suma kcal                                                         |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Dzieci 1-3 lata  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Owsianka na mleku 125ml (al.: gluten, mleko, laktoza)</li><li>• Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (15g)</li><li>• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny 1 krom. (40g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1/2 plastra (5g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Ogórek 1/6 sztuki (30g)</li><li>• Woda 100ml</li></ul>                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Banan 1 sztuka (120g)</li></ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa z fasolką szparagową 150ml (al.: mleko, laktoza, seler)</li><li>• Leczo z lekkie z kurczakiem 150g (al.: gluten)</li><li>• Bułka pszenna zwykła 1/2 sztuki (40g) (al.: gluten)</li><li>• Kompot bez cukru 100ml</li></ul>              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Klasyczne kakao 125ml (al.: mleko, laktoza)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaja kurze, na twardo 1/2 sztuki (25g) (al.: jaja)</li><li>• Bułki grahamki 1/2 sztuki (45g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1/2 plastra (5g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Pomidor 1/3 sztuki (60g)</li><li>• Woda 1/3 szkl. (100ml)</li></ul>                                                        | <b>982 kcal</b><br><b>B 45g</b><br><b>T 30g</b><br><b>W 135g</b>  |
| Dzieci 4-9 lat   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Owsianka na mleku 125ml (al.: gluten, mleko, laktoza)</li><li>• Szynka delikatesowa z kurczaka 2 plastry (30g)</li><li>• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny 2 krom. (80g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Ogórek 1/3 sztuki (60g)</li><li>• Woda 200ml</li></ul>                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Wafle ryżowe 2 sztuki (20g)</li><li>• Banan 1 sztuka (120g)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa z fasolką szparagową 300ml (al.: mleko, laktoza, seler)</li><li>• Leczo z lekkie z kurczakiem 150g (al.: gluten)</li><li>• Bułka pszenna zwykła 1 sztuka (80g) (al.: gluten)</li><li>• Kompot bez cukru 200ml</li></ul>                | <ul style="list-style-type: none"><li>• Klasyczne kakao 250ml (al.: mleko, laktoza)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaja kurze, na twardo 1/2 sztuki (25g) (al.: jaja)</li><li>• Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (15g)</li><li>• Bułki grahamki 1 sztuka (90g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1/2 plastra (5g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Pomidor 1/3 sztuki (60g)</li><li>• Woda 1/3 szkl. (100ml)</li></ul> | <b>1622 kcal</b><br><b>B 73g</b><br><b>T 44g</b><br><b>W 237g</b> |
| Dzieci 10-18 lat | <ul style="list-style-type: none"><li>• Owsianka na mleku 250ml (al.: gluten, mleko, laktoza)</li><li>• Ser gouda 1 plaster (25g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Chleb zwykły 2 krom. (70g) (al.: gluten)</li><li>• Margaryna Śniadaniowa 1 łyż. (10g)</li><li>• Rzodkiewka 3 sztuki (45g)</li><li>• Sałata zielona, liście 3 liście (15g)</li><li>• Woda 1 szkl. (250ml)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Wafle ryżowe 2 sztuki (20g)</li><li>• Banan 1 sztuka (120g)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa z fasolką szparagową 300ml (al.: mleko, laktoza, seler)</li><li>• Leczo z kiełbasą drobiową 300g (al.: gluten, seler, gorczyca)</li><li>• Bułka pszenna zwykła 1 sztuka (80g) (al.: gluten)</li><li>• Kompot bez cukru 250ml</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Klasyczne kakao 250ml (al.: mleko, laktoza)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaja kurze, na twardo 1 sztuka (50g) (al.: jaja)</li><li>• Chleb zwykły 2 krom. (70g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Sałatka jarzynowa 150g (al.: mleko, laktoza, jaja, seler, gorczyca)</li><li>• Woda 1 szkl. (250ml)</li></ul>                       | <b>1975 kcal</b><br><b>B 80g</b><br><b>T 63g</b><br><b>W 276g</b> |

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

|                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | II Śniadanie                                                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Podwieczorek                                                                                               | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Suma kcal                                                         |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Dzieci 1-3 lata  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaja kurze, na twardo 1 sztuka (50g) (al.: jaja)</li><li>• Bułka pszenna zwykła 1/2 sztuki (40g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1/2 plastra (5g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Pomidor 1/3 sztuki (60g)</li><li>• Pietruszka, liście 1/2 łyżeczki (3g)</li><li>• Woda 1/3 szkl. (100ml)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 4 łyż. (80g) (al.: mleko, laktoza)</li></ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa buraczkowa lekkostrawna 150ml (al.: mleko, laktoza, seler)</li><li>• Ziemniaki, gotowane w wodzie 1 i 3/4 sztuki (150g)</li><li>• Sałata w sosie jogurtowo-koperkowym 50g (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Gzik lekkostrawny 70g (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Masło ekstra 1/2 plastra (5g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Woda 100ml</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jabłko 100g</li><li>• Biszkopty 4 sztuki (12g)</li></ul>           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (15g)</li><li>• Bułki grahamki 1/2 sztuki (45g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1/2 plastra (5g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Pietruszka, liście 1 łyżeczka (6g)</li><li>• Woda 1/3 szkl. (100ml)</li><li>• Dżem truskawkowy, wysokosłodzony 1 łyżeczka (15g)</li></ul> | <b>1004 kcal</b><br><b>B 49g</b><br><b>T 32g</b><br><b>W 145g</b> |
| Dzieci 4-9 lat   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaja kurze, na twardo 1 sztuka (50g) (al.: jaja)</li><li>• Bułka pszenna zwykła 1 sztuka (80g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Pomidor 1/3 sztuki (60g)</li><li>• Pietruszka, liście 1/2 łyżeczki (3g)</li><li>• Woda 1/3 szkl. (100ml)</li></ul>    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 4 łyż. (80g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Banan 1/2 sztuki (60g)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa buraczkowa lekkostrawna 300ml (al.: mleko, laktoza, seler)</li><li>• Ziemniaki, gotowane w wodzie 3 sztuki (250g)</li><li>• Sałata w sosie jogurtowo-koperkowym 100g (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Gzik lekkostrawny 70g (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Masło ekstra 1/2 plastra (5g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Woda 200ml</li></ul>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jabłko 150g</li><li>• Biszkopty 4 sztuki (12g)</li></ul>           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Szynka delikatesowa z kurczaka 2 plastry (30g)</li><li>• Bułki grahamki 1/2 sztuki (45g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Pietruszka, liście 1 łyżeczka (6g)</li><li>• Woda 1/3 szkl. (100ml)</li><li>• Dżem truskawkowy, wysokosłodzony 1 łyżeczka (15g)</li></ul>  | <b>1544 kcal</b><br><b>B 63g</b><br><b>T 47g</b><br><b>W 246g</b> |
| Dzieci 10-18 lat | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaja kurze, na twardo 2 sztuki (100g) (al.: jaja)</li><li>• Bułki grahamki 1 sztuka (90g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Szczypiorek 1 łyż. (5g)</li><li>• Woda 1 szkl. (250ml)</li></ul>                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 7 i 1/2 łyż. (150g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Jabłko 150g</li></ul>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Barszcz ukraiński 300ml (al.: mleko, laktoza, seler)</li><li>• Ziemniaki, gotowane w wodzie 3 sztuki (250g)</li><li>• Sałatka ogrodowa 110g</li><li>• Gzik tradycyjny 120g (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Kompot bez cukru 250ml</li></ul>                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Banan 1 sztuka (120g)</li><li>• Biszkopty 4 sztuki (12g)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ser gouda 2 plastry (50g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Chleb zwykły 2 krom. (70g) (al.: gluten)</li><li>• Margaryna Śniadaniowa 1 łyż. (10g)</li><li>• Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Pietruszka, liście 1 łyżeczka (6g)</li><li>• Woda 1 szkl. (250ml)</li></ul>                                                                                    | <b>1960 kcal</b><br><b>B 98g</b><br><b>T 66g</b><br><b>W 275g</b> |

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

|                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | II Śniadanie                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                              | Suma kcal                                                          |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Dzieci 1-3 lata  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa mleczna z kluskami lanymi 125ml (al.: gluten, mleko, laktoza, jaja)</li><li>• Ser kanapkowy, śmietankowy 1 łyż. (20g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Bułka pszenna zwykła 1/2 sztuki (40g) (al.: gluten)</li><li>• Pomidor 1/3 sztuki (60g)</li><li>• Pietruszka, liście 1/2 łyżeczki (3g)</li><li>• Woda 1/3 szkl. (100ml)</li></ul>                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Koktajl truskawkowy białkowy 125ml (al.: mleko, laktoza)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Krupnik 150ml (al.: gluten, seler)</li><li>• Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 1/2 szkl. (80g) (al.: gluten)</li><li>• Surówka z marchewki i jabłka 75g</li><li>• Lekkostrawny sos mięsny 90g (al.: gluten)</li><li>• Kompot bez cukru 100ml</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jabłko 100g</li><li>• Biszkopty 4 sztuki (12g)</li></ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułki grahamki 1/2 sztuki (45g) (al.: gluten)</li><li>• Margaryna Śniadaniowa 1/2 łyż. (5g)</li><li>• Ogórek 1/6 sztuki (30g)</li><li>• Filety z kurczaka, gotowane w wodzie 1/4 sztuki (40g)</li><li>• Woda 1/3 szkl. (100ml)</li></ul>     | <b>1009 kcal</b><br><b>B 48g</b><br><b>T 32g</b><br><b>W 136g</b>  |
| Dzieci 4-9 lat   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa mleczna z kluskami lanymi 125ml (al.: gluten, mleko, laktoza, jaja)</li><li>• Ser kanapkowy, śmietankowy 1 łyż. (20g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (15g)</li><li>• Bułka pszenna zwykła 1 sztuka (80g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1/2 plastra (5g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Pomidor 1/3 sztuki (60g)</li><li>• Pietruszka, liście 1/2 łyżeczki (3g)</li><li>• Woda 1/3 szkl. (100ml)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Koktajl truskawkowy białkowy 250ml (al.: mleko, laktoza)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Krupnik 300ml (al.: gluten, seler)</li><li>• Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 3/4 szkl. (120g) (al.: gluten)</li><li>• Surówka z marchewki i jabłka 150g</li><li>• Lekkostrawny sos mięsny 90g (al.: gluten)</li><li>• Kompot bez cukru 200ml</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Jabłko 150g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułki grahamki 1 sztuka (90g) (al.: gluten)</li><li>• Margaryna Śniadaniowa 1 łyż. (10g)</li><li>• Ogórek 1/3 sztuki (60g)</li><li>• Filety z kurczaka, gotowane w wodzie 1/4 sztuki (50g)</li><li>• Woda 1/3 szkl. (100ml)</li></ul>        | <b>1660 kcal</b><br><b>B 78g</b><br><b>T 51g</b><br><b>W 232g</b>  |
| Dzieci 10-18 lat | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa mleczna z kluskami lanymi 250ml (al.: gluten, mleko, laktoza, jaja)</li><li>• Szynka wieprzowa, gotowana 2 plastry (40g)</li><li>• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny 2 krom. (80g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1 i 1/2 plastra (15g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Ogórek 1/3 sztuki (60g)</li><li>• Pietruszka, liście 1 łyżeczka (6g)</li><li>• Woda 1 szkl. (250ml)</li></ul>                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Koktajl truskawkowy białkowy 250ml (al.: mleko, laktoza)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Krupnik 300ml (al.: gluten, seler)</li><li>• Gołąbki bez zawijania z młodą kapustą 200g (al.: gluten, jaja)</li><li>• Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 1 i 1/4 szkl. (170g) (al.: gluten)</li><li>• Kompot bez cukru 250ml</li></ul>                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Jabłko 150g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb zwykły 2 i 1/4 krom. (75g) (al.: gluten)</li><li>• Margaryna Śniadaniowa 1 łyż. (10g)</li><li>• Filety z kurczaka, gotowane w wodzie 1/2 sztuki (90g)</li><li>• Ogórki kiszone 1 sztuka (60g)</li><li>• Woda 1 szkl. (250ml)</li></ul> | <b>1932 kcal</b><br><b>B 104g</b><br><b>T 63g</b><br><b>W 245g</b> |

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

|                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | II Śniadanie                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek                                                                                               | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                   | Suma kcal                                                          |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Dzieci 1-3 lata  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka pszenna zwykła 1/2 sztuki (40g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1/2 plastra (5g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Pomidor 1/3 sztuki (60g)</li><li>• Pietruszka, liście 1/2 łyżeczki (3g)</li><li>• Koktajl truskawkowy białkowy 100ml (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Woda 1/3 szkl. (100ml)</li></ul>                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Jabłko 100g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa brokułowa krem 150ml</li><li>• Udka duszone z warzywami 100g (al.: gluten, seler)</li><li>• Ziemniaki, gotowane w wodzie 1 i 3/4 sztuki (150g)</li><li>• Surówka z marchewki i jabłka 75g</li><li>• Kompot bez cukru 100ml</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Banan 1 sztuka (120g)</li></ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Serek wiejski 80g</li><li>• Chleb zwykły 1 krom. (35g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1/2 plastra (5g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Pomidor 1/3 sztuki (60g)</li><li>• Woda 1/3 szkl. (100ml)</li></ul>                  | <b>1085 kcal</b><br><b>B 49g</b><br><b>T 36g</b><br><b>W 150g</b>  |
| Dzieci 4-9 lat   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka pszenna zwykła 1 sztuka (80g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Pietruszka, liście 1/2 łyżeczki (3g)</li><li>• Koktajl truskawkowy białkowy 200ml (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Woda 3/4 szkl. (200ml)</li></ul>                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Jabłko 150g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa brokułowa krem 300ml</li><li>• Udka duszone z warzywami 100g (al.: gluten, seler)</li><li>• Ziemniaki, gotowane w wodzie 3 sztuki (250g)</li><li>• Surówka z marchewki i jabłka 150g</li><li>• Kompot bez cukru 200ml</li></ul>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Banan 1 sztuka (120g)</li><li>• Biszkopcy 4 sztuki (12g)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Serek wiejski 80g</li><li>• Chleb zwykły 2 krom. (70g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Woda 3/4 szkl. (200ml)</li></ul>                  | <b>1666 kcal</b><br><b>B 65g</b><br><b>T 52g</b><br><b>W 246g</b>  |
| Dzieci 10-18 lat | <ul style="list-style-type: none"><li>• Szynka delikatesowa z kurczaka 3 plastry (45g)</li><li>• Bułka pszenna zwykła 1 sztuka (80g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Szczypiorek 1 łyż. (5g)</li><li>• Koktajl truskawkowy białkowy 250ml (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Woda 1 szkl. (250ml)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Jabłko 150g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa brokułowa krem 300ml</li><li>• Udka duszone z warzywami 200g (al.: gluten, seler)</li><li>• Ziemniaki, gotowane w wodzie 3 sztuki (250g)</li><li>• Surówka z czerwonej kapusty 150g</li><li>• Kompot bez cukru 250ml</li></ul>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Banan 1 sztuka (120g)</li><li>• Biszkopcy 4 sztuki (12g)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ser twarogowy, półtłusty 2 plastry (60g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Bułki grahamki 1 sztuka (90g) (al.: gluten)</li><li>• Sałatka ogrodowa 110g</li><li>• Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Woda 1 szkl. (250ml)</li></ul> | <b>2041 kcal</b><br><b>B 104g</b><br><b>T 67g</b><br><b>W 271g</b> |

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

|                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | II Śniadanie                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek                                                                                | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Suma kcal                                                          |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Dzieci 1-3 lata  | <ul style="list-style-type: none"><li>Serek wiejski 3% 80g</li><li>Bułka pszenna zwykła 1/2 sztuki (40g) (al.: gluten)</li><li>Masło ekstra 1/2 plastra (5g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Pietruszka, liście 1 łyżeczka (6g)</li><li>Rzodkiewka 1 sztuka (15g)</li><li>Dżem truskawkowy, wysokosłodzony 1 łyżeczka (15g)</li></ul>            | <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (al.: mleko, laktoza)</li><li>Jabłko 100g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa pomidorowa 150ml</li><li>Ryba po grecku bez cebuli, bez obsmażania 100g (al.: gluten, ryby, seler)</li><li>Ryż biały, gotowany 2/3 szkl. (80g)</li><li>Kompot bez cukru 100ml</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Klasyczne kakao 125ml (al.: mleko, laktoza)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Jaja kurze, na twardo 1/2 sztuki (25g) (al.: jaja)</li><li>Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny 1 krom. (40g) (al.: gluten)</li><li>Masło ekstra 1/2 plastra (5g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Ogórek 1/3 sztuki (60g)</li><li>Woda 1/3 szkl. (100ml)</li><li>Dżem truskawkowy, wysokosłodzony 1 łyżeczka (15g)</li></ul>       | <b>1003 kcal</b><br><b>B 49g</b><br><b>T 30g</b><br><b>W 135g</b>  |
| Dzieci 4-9 lat   | <ul style="list-style-type: none"><li>Serek wiejski 3% 80g</li><li>Bułka pszenna zwykła 1 sztuka (80g) (al.: gluten)</li><li>Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Pietruszka, liście 1 łyżeczka (6g)</li><li>Rzodkiewka 1 sztuka (15g)</li><li>Dżem truskawkowy, wysokosłodzony 1 łyżeczka (15g)</li></ul>               | <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (al.: mleko, laktoza)</li><li>Jabłko 150g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa pomidorowa 300ml</li><li>Ryba po grecku bez cebuli, bez obsmażania 100g (al.: gluten, ryby, seler)</li><li>Ryż biały, gotowany 1 szkl. (120g)</li><li>Kompot bez cukru 200ml</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>Klasyczne kakao 250ml (al.: mleko, laktoza)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Jaja kurze, na twardo 1/2 sztuki (25g) (al.: jaja)</li><li>Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny 2 krom. (80g) (al.: gluten)</li><li>Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Ogórek 1/3 sztuki (60g)</li><li>Woda 1/3 szkl. (100ml)</li><li>Dżem truskawkowy, wysokosłodzony 1 łyżeczka (15g)</li></ul>        | <b>1570 kcal</b><br><b>B 69g</b><br><b>T 46g</b><br><b>W 219g</b>  |
| Dzieci 10-18 lat | <ul style="list-style-type: none"><li>Serek wiejski 3% 150g</li><li>Bułki grahamki 1 sztuka (90g) (al.: gluten)</li><li>Margaryna Śniadaniowa 1 i 1/2 łyż. (15g)</li><li>Rzodkiewka 3 sztuki (45g)</li><li>Pietruszka, liście 1 łyżeczka (6g)</li><li>Dżem truskawkowy, wysokosłodzony 1 łyżeczka (15g)</li><li>Woda 1 szkl. (250ml)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (al.: mleko, laktoza)</li><li>Jabłko 150g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa pomidorowa 300ml</li><li>Ryba po grecku 200g (al.: gluten, ryby, seler)</li><li>Ryż biały, gotowany 1 i 1/3 szkl. (170g)</li><li>Kompot bez cukru 250ml</li></ul>                       | <ul style="list-style-type: none"><li>Klasyczne kakao 250ml (al.: mleko, laktoza)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Jajka w sosie tatrskim 100g (al.: mleko, laktoza, jaja, gorczyca)</li><li>Szynka wieprzowa, gotowana 1 plaster (20g)</li><li>Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny 2 krom. (80g) (al.: gluten)</li><li>Masło ekstra 1/2 plastra (5g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Ogórek 1/3 sztuki (60g)</li><li>Woda 1 szkl. (250ml)</li></ul> | <b>1963 kcal</b><br><b>B 100g</b><br><b>T 68g</b><br><b>W 241g</b> |

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak