

PZS SOBOTA 12.10.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza jęczmienna na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) pomidor 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>Obiad</b>	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400g ( <b>gluten pszenny</b> )  Risotto z kurczakiem i warzywami mieszanymi w białym sosie 300g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400g ( <b>gluten pszenny</b> )  Risotto z kurczakiem i warzywami mieszanymi w białym sosie 300g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400g ( <b>gluten pszenny</b> )  Risotto z kurczakiem i warzywami mieszanymi w białym sosie 300g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400g ( <b>gluten pszenny</b> )  Risotto z kurczakiem i warzywami mieszanymi w białym sosie 300g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>Kolacja</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Pieczeń drobiowa 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) ogórek kiszony 80g, sałata 20g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szyńka drobiowa 50g Sałata 20g, pomidor 80g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szyńka drobiowa 50g Sałata 20g, pomidor 80g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Pieczeń drobiowa 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) ogórek kiszony 80g, sałata 20g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny z muesli 150ml ( <b>mleko, orzechy, gluten pszenny</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,4

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

**Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.**

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

**PZS NIEDZIELA 13.10.2024**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Drobny makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Paszтет wieprzowy 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Drobny makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Szynka wieprzowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Drobny makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Szynka wieprzowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Drobny makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Paszтет wieprzowy 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Pomidor 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g/150ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g/150ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g/150ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g/150ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z I tłoczenia 100g/kalafior 50g  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twarożek 100g ( <b>mleko</b> ) ogórek 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twarożek 100g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twarożek 100g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twarożek 100g ( <b>mleko</b> ) ogórek 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Sok pomidorowy 1szt.
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,4

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

**Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.**

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PZS PONIEDZIAŁEK 14.10.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100 ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa krem z kalafiora z grzankami, zabilana mlekiem roślinnym 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Leczo z mięsem drobiowym mielonym z cukinią i papryką w sosie pomidorowym 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Kasza bulgur 200g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami, zabilana mlekiem roślinnym 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Leczo z mięsem drobiowym mielonym z cukinią w sosie pomidorowym 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Kasza bulgur 200g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami, zabilana mlekiem roślinnym 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Leczo z mięsem drobiowym mielonym z cukinią w sosie pomidorowym 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Kasza bulgur 200g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami, zabilana mlekiem roślinnym 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Leczo z mięsem drobiowym mielonym z cukinią i papryką w sosie pomidorowym 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Kasza bulgur 200g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Paszтет z indyka 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ogórek kiszony 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wieprzowa 50g Sałata 20g, pomidor 80g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wieprzowa 50g Sałata 20g, pomidor 80g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Paszтет z indyka 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ogórek kiszony 100g  Herbata 250ml
PN	Legumina na mleku z musem truskawkowym 150g ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )	Legumina na mleku z musem truskawkowym 150g ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )	Legumina na mleku z musem truskawkowym 150g ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )	Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150ml ( <b>mleko</b> )
Wartości odżywcze	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 80, nkt 11 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2258 Białko 92 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

**Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.**

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PZS WTOREK 15.10.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenney, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b>) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenney</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b>) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Szynka z indyka 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenney</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b>) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g pomidor 100g Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenney, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b>) Herbata 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	<p>Tradycyjny krupnik z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml (<b>gluten jęczmienny, seler</b>)</p> <p>Stek z mięsa wieprzowego z cebulką 120g (<b>gluten pszenney, jaja</b>) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Tradycyjny krupnik z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml (<b>gluten jęczmienny, seler</b>)</p> <p>Stek z mięsa wieprzowego 100g (<b>gluten pszenney, jaja</b>) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Tradycyjny krupnik z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml (<b>gluten jęczmienny, seler</b>)</p> <p>Stek z mięsa wieprzowego 100g (<b>gluten pszenney, jaja</b>) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Tradycyjny krupnik z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml (<b>gluten jęczmienny, seler</b>)</p> <p>Stek z mięsa wieprzowego z cebulką 120g (<b>gluten pszenney, jaja</b>) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym z I tłoczenia 100g/ fasolka 50g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 150g (<b>gluten pszenney, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Serek kanapkowy 50g (<b>mleko</b>) Ogórek 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g(<b>gluten pszenney</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Serek kanapkowy 50g (<b>mleko</b>) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g(<b>gluten pszenney</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Serek kanapkowy 50g (<b>mleko</b>) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenney, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Serek kanapkowy 50g (<b>mleko</b>) ogórek 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
<b>PN</b>	Budyń 150ml ( <b>mleko</b> ), ciastko kruche 2szt. ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> )	Budyń 150ml ( <b>mleko</b> ), ciastko kruche 2szt. ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> )	Budyń 150ml ( <b>mleko</b> ), ciastko kruche 2szt. ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> )	Sałatka z winegretem 100g
<b>Wartości odżywcze</b>	<p>Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6</p>	<p>Kcal; 2173 Białko 85 Tłuszcz 60, nkt 12 Węglowodany 310 Błonnik 18 Sól 2</p>	<p>Kcal; 2173 Białko 85 Tłuszcz 60, nkt 12 Węglowodany 310 Błonnik 18 Sól 2</p>	<p>Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6</p>

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

**Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.**

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PZS ŚRODA 16.10.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Drobny makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Jajecznicza 100g ( <b>jaja</b> ) papryka 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Drobny makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Twarożek 100g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Drobny makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Twarożek 100g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Drobny makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Jajecznicza 100g ( <b>jaja</b> ) papryka 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Barszcz biały z kielbaską, jajkiem i ziemniakami z majerankiem 400ml ( <b>seler, jaja, gluten żytni</b> )  Pierogi leniwe 300g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> ) Polewa jogurtowo – owocowa 100ml ( <b>mleko</b> ) Surówka z marchewki z jabłka tartego z oliwą 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml  Pierogi leniwe 300g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> ) Polewa jogurtowo – owocowa 100ml ( <b>mleko</b> ) Brokuł gotowany 150g  Kompot owocowy 200ml	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml  Pierogi leniwe 300g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> ) Polewa jogurtowo – owocowa 100ml ( <b>mleko</b> ) Brokuł gotowany 150g  Kompot owocowy 200ml	Barszcz biały z kielbaską, jajkiem i ziemniakami z majerankiem 400ml ( <b>seler, jaja, gluten żytni</b> )  Udka z kurczaka pieczone 150g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki z jabłka tartego z oliwą 100g/ brokuł gotowany 50g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	<b>Ciepła kolacja</b> Pieczywo żytnio - pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Skrzydółka z kurczaka pieczone 180g/3szt. Sałata z winogretem 50g  Herbata 250ml	<b>Ciepła kolacja</b> Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Skrzydółka z kurczaka pieczone 180g/3szt. Sałata z winogretem 50g  Herbata 250ml	<b>Ciepła kolacja</b> Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Skrzydółka z kurczaka pieczone 180g/3szt. Sałata z winogretem 50g  Herbata 250 ml	<b>Ciepła kolacja</b> Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Skrzydółka z kurczaka pieczone 180g/3szt. Sałata z winogretem 50g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )	Sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )	Sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )	Sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6	Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6	Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6	Kcal; 2170 Białko 77 Tłuszcz 79, nkt 9 Węglowodany 320 Błonnik 17 Sól 1,8

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszką, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

**PZS CZWARTEK 17.10.2024**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> ) Pieczeń drobiowa 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> ) Szynka wieprzowa 50g Sałata 20g, pomidor 80g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni i z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> ) Szynka wieprzowa 50g Sałata 20g, pomidor 80g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni i z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> ) Pieczeń drobiowa 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni i z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową na z natką pietruszki, zabieleną 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Kotlet z kurczaka panierowany 100g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z buraczków z prażonym słonecznikiem 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową na z natką pietruszki, zabieleną 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Bitka drobiowa 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową na z natką pietruszki, zabieleną 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Bitka drobiowa 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową na z natką pietruszki, zabieleną 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Kotlet z kurczaka panierowany 100g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z buraczków z prażonym słonecznikiem 100g/ mini marchewka 50g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo pszenne żytnie 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Ciasto firmowe z owocami 50g ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )	Ciasto firmowe z owocami 50g ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )	Ciasto firmowe z owocami 50g ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )	Jogurt z jabłkiem prażonym 150g ( <b>mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3	Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3	Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3	Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

**Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.**

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

**PZS PIĄTEK 18.10.2024**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Dżem 40g Ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Dżem 40g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Dżem 40g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Twaróg 70g ( <b>mleko</b> ) Ogórek 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa pomidorowa z makaronem, zabieleną 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )  Ryba – morszczuk smażona w panierce 100g ( <b>gluten pszenny, ryby, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem kminku i oliwy z oliwek 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem, zabieleną 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )  Ryba – morszczuk pieczona 100g ( <b>ryby</b> ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem, zabieleną 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )  Ryba – morszczuk pieczona 100g ( <b>ryby</b> ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem, zabieleną 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )  Ryba – morszczuk pieczona 100g ( <b>ryby</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem kminku i oliwy z oliwek 100g/ fasolka 50g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Paszтет z indyka ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ogórek kiszony 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka drobiowa 50g Sałata 20g, pomidor 80g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka drobiowa 50g Sałata 20g, pomidor 80g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 27g ( <b>mleko</b> ) Paszтет z indyka ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ogórek kiszony 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Kisiel owocowy z truskawkami 150ml, biszkopty 2 szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Kisiel owocowy z truskawkami 150ml, biszkopty 2 szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Kisiel owocowy z truskawkami 150ml, biszkopty 2 szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Sałatka z buraczków gotowanych 150g ( <b>jaja</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2226 Białko 85 Tłuszcz 76, nkt 10 Węglowodany 295 Błonnik 20 Sól 2,8	Kcal; 2226 Białko 85 Tłuszcz 76, nkt 10 Węglowodany 295 Błonnik 20 Sól 2,8	Kcal; 2226 Białko 85 Tłuszcz 76, nkt 10 Węglowodany 295 Błonnik 20 Sól 2,8	Kcal; 2226 Białko 85 Tłuszcz 72, nkt 10 Węglowodany 290 Błonnik 22 Sól 3

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

**Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.**

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PZS SOBOTA 19.10.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) pomidor 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>Obiad</b>	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400ml ( <b>seler</b> )  Bigos z kiełbaską wieprzową 150g Ziemniaki 200g  Kompot wieloowocowy 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400ml ( <b>seler</b> )  Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g  Kompot wieloowocowy 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400ml ( <b>seler</b> )  Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g  Kompot wieloowocowy 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400ml ( <b>seler</b> )  Bigos z kiełbaską wieprzową 150g Ziemniaki 200g  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>Kolacja</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka pieczona 50g ogórek 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka pieczona 50g Sałata 20g, pomidor 80g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka pieczona 50g Sałata 20g, pomidor 80g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka pieczona 50g ogórek 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny z muesli 150ml ( <b>mleko, orzechy, gluten pszenny</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,4

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

**Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.**

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska



**PZS NIEDZIELA 20.10.2024**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka drobiowa 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>ml</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka drobiowa 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Pierś z kurczaka panierowana 120g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot rabarbarowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Filet z kurczaka pieczony 120g Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot rabarbarowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Filet z kurczaka pieczony 120g Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot rabarbarowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Filet z kurczaka pieczony 120g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i olejem rzepakowym z I tłoczenia 100g/ kalafior gotowany 50g  Kompot rabarbarowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Dżem 40g papryka 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Dżem 40g Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Dżem 40g Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 70g ( <b>mleko</b> ) papryka 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Sok pomidorowy 1szt.
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 80, nkt 11 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2258 Białko 92 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszką, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

**Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.**

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PZS PONIEDZIAŁEK 21.10.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Pieczeń kanapkowa 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )  Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Szyńka z indyka 50g Sałata 20g, pomidor 80g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )  Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Szyńka z indyka 50g Sałata 20g, pomidor 80g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )  Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Pieczeń kanapkowa 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )  Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten jęczmienny</b> )  Sos meksykański z mięsem z indyka, papryką, fasolą czerwoną i kukurydzą 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ryż brązowy 200g  Kompot jabłkowy 200ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten jęczmienny</b> )  Sos meksykański z mięsem z indyka w pomidorach 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ryż paraboiled 200g Mieszanka warzyw gotowanych (marchew, brokuł fasola szparagowa) 150g  Kompot jabłkowy 200ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten jęczmienny</b> )  Sos meksykański z mięsem z indyka w pomidorach 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ryż paraboiled 200g Mieszanka warzyw gotowanych (marchew, brokuł fasola szparagowa) 150g  Kompot jabłkowy 200ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten jęczmienny</b> )  Sos meksykański z mięsem z indyka, papryką, fasolą czerwoną i kukurydzą 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ryż brązowy 200g Mieszanka warzyw gotowanych (marchew, brokuł fasola szparagowa) 150g  Kompot jabłkowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Paszтет z indyka 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Pomidor 100g Ogórek 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Paszтет z indyka 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml
PN	Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )	Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )	Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )	Sałatka z winogretem 100g
Wartości odżywcze	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2258 Białko 88 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

**Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.**

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska