

**PZS WTOREK 22.10.2024**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenny, 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 owsiane na mleku 400ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</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 owsiane na mleku 400ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Szynka z indyka 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</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 owsiane na mleku 400ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g pomidor 100g Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, 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>Kapuśniaczek z kiszonej kapusty z ziemniaczkami 400ml</p> <p>Zraz staropolski z białą kapustą 120g (<b>gluten pszenny, jaja</b>) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z papryką i zielonym groszkiem 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml</p> <p>Kotlecik mielony z mięsa mieszanego 120g (<b>gluten pszenny, jaja</b>) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana z natką pietruszki</p> <p>Kotlecik mielony z mięsa mieszanego 120g (<b>gluten pszenny, jaja</b>) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Kapuśniaczek z kiszonej kapusty z ziemniaczkami 400ml</p> <p>Zraz staropolski z białą kapustą 120g (<b>gluten pszenny, jaja</b>) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z papryką i zielonym groszkiem 100g/marchew 50g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 150g (<b>gluten pszenny, 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 pszenny</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 pszenny</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 pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Serek kanapkowy 50g (<b>mleko</b>) ogórek 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
<b>PN</b>	Jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 150ml ( <b>mleko</b> )
<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 23.10.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )  Szynka myśliwska 50g Ogórek kiszony 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	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )  Szynka myśliwska 50g 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	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )  Szynka myśliwska 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	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )  Szynka myśliwska 50g Ogórek kiszony 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 czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Pierogi ruskie 300g – 7szt. ( <b>gluten pszenny, mleko</b> ) Polewa jogurtowa 100ml ( <b>mleko</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem papryki i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Pierogi ruskie 300g – 7szt. ( <b>gluten pszenny, mleko</b> ) Polewa jogurtowa 100ml ( <b>mleko</b> ) Brokuł gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Pierogi ruskie 300g – 7szt. ( <b>gluten pszenny, mleko</b> ) Polewa jogurtowa 100ml ( <b>mleko</b> ) Brokuł gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Udko z kurczaka pieczone 150g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem papryki i olejem rzepakowym z I tłoczenia 100g/brokuł 50g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	<b>Ciepła kolacja</b> Kiełbaska biała z ćwikłą 100g  Herbata 250ml	<b>Ciepła kolacja</b> Ziemniaczki pieczone w ziołach 300g Sos jogurtowy 80ml ( <b>mleko</b> )  Herbata 250ml	<b>Ciepła kolacja</b> Ziemniaczki pieczone w ziołach 300g Sos jogurtowy 80ml ( <b>mleko</b> )  Herbata 250ml	<b>Ciepła kolacja</b> Kiełbaska biała z ćwikłą 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Sok pomidorowy 200ml
<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, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

**PZS CZWARTEK 24.10.2024**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Pieczeń drobiowa 50g 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	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, 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	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, 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	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Pieczeń drobiowa 50g Ogórek 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>	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Kotlet schabowy 120g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z dodatkiem koperku i olejem rzepakowym z l tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Bitka schabowa pieczona 120g Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Bitka schabowa pieczona 120g Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Bitka schabowa pieczona 120g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z dodatkiem koperku i olejem rzepakowym z l tłoczenia 100g/kalafior 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> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) twaróg 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>	Sałatka ryżowa z tuńczykiem 150g ( <b>jaja, ryby</b> )	Sałatka ryżowa z warzywami 150g	Sałatka ryżowa z warzywami 150g	Sałatka ryżowa z tuńczykiem 150g ( <b>jaja, ryby</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 25.10.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Paszтет z indyka ( <b>gluten pszenney</b> ) pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, 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 drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</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 drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</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> )  Paszтет z indyka ( <b>gluten pszenney</b> ) pomidor 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, 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 kalafiorowa ze świeżego kalafiora z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko</b> )  Ryba pieczona po grecku (morszczuk) z warzywami 150g ( <b>seler, ryby</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej i brzoskwini, skropiona oliwą z oliwek 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa ze świeżego kalafiora z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko</b> )  Ryba pieczona po grecku (morszczuk) z warzywami 150g ( <b>seler, ryby</b> ) Ziemniaki 200g Mix warzyw gotowanych 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa ze świeżego kalafiora z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko</b> )  Ryba pieczona po grecku (morszczuk) z warzywami 150g ( <b>seler, ryby</b> ) Ziemniaki 200g Mix warzyw gotowanych 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa ze świeżego kalafiora z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko</b> )  Ryba pieczona po grecku (morszczuk) z warzywami 150g ( <b>seler, ryby</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej i brzoskwini, skropiona oliwą z oliwek 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Ogórek kiszony 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 27g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Ogórek kiszony 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Kisiel owocowy z truskawkami 150ml, biszkopty 2 szt. ( <b>gluten pszenney, jajaja, mleko</b> )	Kisiel owocowy z truskawkami 150ml, biszkopty 2 szt. ( <b>gluten pszenney, jajaja, mleko</b> )	Kisiel owocowy z truskawkami 150ml, biszkopty 2 szt. ( <b>gluten pszenney, jajaja, mleko</b> )	Salatka z jajkiem i czerwoną fasolą 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 26.10.2024**

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 20g 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 20g 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 20g 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>	Grysikowa z ziemniakami i świeżą z natką pietruszki 400ml ( <b>seler</b> )  Fasolka po bretońsku z kietbaską w sosie pomidorowym 150g Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Grysikowa z ziemniakami i świeżą z natką pietruszki 400ml ( <b>seler</b> )  Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Grysikowa z ziemniakami i świeżą z natką pietruszki 400ml ( <b>seler</b> )  Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Grysikowa z ziemniakami i świeżą natką pietruszki 400ml ( <b>seler</b> )  Fasolka po bretońsku z kietbaską w sosie pomidorowym 150g Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g  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 80g, sałata 20g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka pieczona 50g Pomidor 80g, sałata 20g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka pieczona 50g Pomidor 80g, sałata 20g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka pieczona 50g ogórek 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 27.10.2024**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Drobny makaron na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Szynka luksusowa 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	Drobny makaron na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Szynka luksusowa 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	Drobny makaron na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Szynka luksusowa 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	Drobny makaron na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Szynka luksusowa 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> )  Pieczeń rzymska 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> )  Pieczeń rzymska 120g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g  Kompot rabarbarowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Pieczeń rzymska 120g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g  Kompot rabarbarowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Pieczeń rzymska 120g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i olejem rzepakowym z I tłoczenia 100g/fasolka 50g  Kompot rabarbarowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 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> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	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
<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, 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 28.10.2024**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	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 10g 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 10g 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
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa krem z warzyw zielonych z soczewicą zabeliana mlekiem roślinnym 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Gulasz drobiowy z natką pietruszki i warzywami 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ryż brązowy 200g Surówka z marchewki tartej i jabłka z oliwą z oliwek 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z warzyw zielonych zabeliana mlekiem roślinnym 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Gulasz drobiowy z natką pietruszki i warzywami 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ryż paraboiled 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z warzyw zielonych zabeliana mlekiem roślinnym 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Gulasz drobiowy z natką pietruszki i warzywami 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ryż paraboiled 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z warzyw zielonych z soczewicą zabeliana mlekiem roślinnym 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Gulasz drobiowy z natką pietruszki i warzywami 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ryż brązowy 200g Surówka z marchewki tartej i jabłka z oliwą z oliwek 100g/kalafior gotowany 50g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szyńka myśliwska 50g Pomidor 80g, sałata 20g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szyńka myśliwska 50g Pomidor 80g, sałata 20g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szyńka myśliwska 50g Pomidor 80g, sałata 20g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szyńka myśliwska 50g Pomidor 80g, sałata 20g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Budyń 150ml ( <b>mleko</b> ), ciasteczka kruche 2szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Budyń 150ml ( <b>mleko</b> ), ciasteczka kruche 2szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Budyń 150ml ( <b>mleko</b> ), ciasteczka kruche 2szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Jogurt z jabłkiem prażonym 150g ( <b>mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	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

PZS WTOREK 29.10.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku z cynamonem 400 (mleko)  Parówki na ciepło 100g/2szt. Ketchup 20g ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)  Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Ryż na mleku z cynamonem 400 (mleko)  Parówki na ciepło 100g/2szt. pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)  Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Ryż na mleku z cynamonem 400 (mleko)  Parówki na ciepło 100g/2szt. pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)  Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko)  Parówki na ciepło 100g/2szt. Ketchup 20g ogórek 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)  Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>Obiad</b>	Zupa wiosenna z fasolką szparagową, ziemniakami i z koperkiem, zabieleną 400ml (mleko)  Udko w sosie curry z natką pietruszki 150g/100g (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i koperkiem z olejem rzepakowym z I tł.150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa wiosenna z fasolką szparagową, ziemniakami i z koperkiem, zabieleną 400ml (mleko)  Udko w sosie curry z natką pietruszki 150g/100g (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa wiosenna z fasolką szparagową, ziemniakami i z koperkiem, zabieleną 400ml (mleko)  Udko w sosie curry z natką pietruszki 150g/100g (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa wiosenna z fasolką szparagową, ziemniakami i z koperkiem, zabieleną 400ml (mleko)  Udko w sosie curry z natką pietruszki 150g/100g (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i koperkiem z olejem rzepakowym z I tł.100g/ brokuł gotowany 50g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>Kolacja</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka zbójnicka 50g ogórek kiszony 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka zbójnicka 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka zbójnicka 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka zbójnicka 50g ogórek kiszony 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Sałatka jarzynowa 100g (jaja)	Sałatka jarzynowa b/konserw 100g (jaja)	Sałatka jarzynowa b/konserw 100g (jaja)	Sałatka jarzynowa 100g (jaja)
<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 ŚRODA 30.10.2024

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>	Grochówka z kielbaską i ziemniakami 400ml  Kluski śląskie 300g ( <b>jaja</b> ) Kremowy sos pieczarkowy 100ml ( <b>gluten pszenny, grzyby</b> ) Surówka z kapusty czerwonej gotowanych z olejem rzepakowym z l tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml  Kluski śląskie 300g ( <b>jaja</b> ) Sos pieczeniowy 100ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Warzywa mix gotowane 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml  Kluski śląskie 300g ( <b>jaja</b> ) Sos pieczeniowy 100ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Warzywa mix gotowane 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Grochówka z kielbaską i ziemniakami 400ml  Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej gotowanych z olejem rzepakowym z l tłoczenia 100g/ Warzywa mix gotowane 50g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	<b>Ciepła kolacja</b> Zapiekanka makaronowa z sosem beszamelowym 300g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Herbata 250ml	<b>Ciepła kolacja</b> Zapiekanka makaronowa z sosem beszamelowym 300g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Herbata 250ml	<b>Ciepła kolacja</b> Zapiekanka makaronowa z sosem beszamelowym 300g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Herbata 250ml	<b>Ciepła kolacja</b> Zapiekanka makaronowa z sosem beszamelowym 300g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Ciasto firmowe z owocami 50g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Ciasto firmowe z owocami 50g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Ciasto firmowe z owocami 50g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml ( <b>mleko</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 CZWARTEK 31.10.2024**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
	<p>Kasza manna na mleku 400ml (<b>mleko, gluten pszenny</b>)</p> <p>Szynka polędwicowa 50g Pomidor 80g sałata 20g Pieczywo żytnie i pszenne 100 (<b>gluten pszenny, 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>Kasza manna na mleku 400ml (<b>mleko, gluten pszenny</b>)</p> <p>Szynka polędwicowa 50g Pomidor 80g sałata 20g Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>) Herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (<b>mleko, gluten pszenny</b>)</p> <p>Szynka polędwicowa 50g Pomidor 80g sałata 20g Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>) Herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (<b>mleko, gluten pszenny</b>)</p> <p>Szynka polędwicowa 50g Pomidor 80g sałata 20g Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>) Herbata 250ml</p>
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	<p>Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami 400ml (<b>mleko, jaja</b>)</p> <p>Pulpet drobiowy sosie potrawkowym 120g/150ml (<b>jaja gluten pszenny</b>) Kasza jęczmienna 200g (<b>gluten jęczmienny</b>) Surówka buraczków gotowanych z oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa szczawiowa z ziemniakami 400ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Pulpet drobiowy sosie potrawkowym 120g/150ml (<b>jaja gluten pszenny</b>) Kasza jęczmienna 200g (<b>gluten jęczmienny</b>) Surówka buraczków gotowanych z oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa szczawiowa z ziemniakami 400ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Pulpet drobiowy sosie potrawkowym 120g/150ml (<b>jaja gluten pszenny</b>) Kasza jęczmienna 200g (<b>gluten jęczmienny</b>) Surówka buraczków gotowanych z oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami 400ml (<b>mleko, jaja</b>)</p> <p>Pulpet drobiowy sosie potrawkowym 120g/150ml (<b>jaja gluten pszenny</b>) Kasza jęczmienna 200g (<b>gluten jęczmienny</b>) Surówka buraczków gotowanych z oliwą z oliwek 100g/kalafior gotowany 50g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Ser żółty 50g (<b>mleko</b>) Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Serek kanapkowy 50g (<b>mleko</b>) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</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 pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Ser żółty 50g (<b>mleko</b>) Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
PN	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> )
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 80, nkt 11 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9</p>	<p>Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2</p>	<p>Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2</p>	<p>Kcal; 2258 Białko 92 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9</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](#).

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska