

Jedłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital OleśnicaSyców		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-09-30 Dieta: O. DIETA PODSTAWOWA I OLEŚNICA		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 90g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Pasta z tuńczyka i jaja 80g (JAJ, GOR, MCK), Ogórek kiszony 70g, Salata ziel. 35g, Gruszka 1szt.,	Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, *), Zraz drobiowy w sosie koperkowym 80/120 (GLU, JAJ, MLE, *), Kasza mix jęczmienna, gryczana/ gotowana 200g (GLU), Buraczki z olejem gotowane 100g, Kompot z porzeczkami 250 ml	Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 90g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Twaróg krojony 80g (MLE), Salata ziel. 35g, Ogórek św. 70g, Posiłek nocny: Ryż z brzoskwiniami i jogurtem 150g (MLE),
poniedziałek 2024-09-30 Dieta: O. DIETA DZIECI OLEŚNICA		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, MLE), Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 90g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Pasta z tuńczyka i jaja 80g (JAJ, GOR, MCK), Salata ziel. 35g, Pomidor 70g, Gruszka 1szt., II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 300ml,	Selerowa z zieloną pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL), Zraz drobiowy w sosie koperkowym 80/120 (GLU, JAJ, MLE, *), Kasza mix jęczmienna, gryczana/ gotowana 200g (GLU), Buraczki z olejem gotowane 100g, Kompot z porzeczkami 250 ml	Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 90g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Twaróg krojony 80g (MLE), Salata ziel. 35g, Pomidor 70g, Posiłek nocny: Ryż z brzoskwiniami i jogurtem 150g (MLE),
poniedziałek 2024-09-30 Dieta: O. DIETA LATWO STR. II OLEŚNICA		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 90g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Pasta z tuńczyka i jaja 80g (JAJ, GOR, MCK), Salata ziel. 35g, Pomidor 70g, Gruszka 1szt.,	Selerowa z zieloną pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL), Zraz drobiowy w sosie koperkowym 80/120 (GLU, JAJ, MLE, *), Kasza mix jęczmienna, gryczana/ gotowana 200g (GLU), Buraczki z olejem gotowane 100g, Kompot z porzeczkami 250 ml	Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 90g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Twaróg krojony 80g (MLE), Salata ziel. 35g, Pomidor 70g, Posiłek nocny: Ryż z brzoskwiniami i jogurtem 150g (MLE),
poniedziałek 2024-09-30 Dieta: O. DIETA WĄTR. IIA OLEŚNICA		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenno-żytnie O 90g (GLU, JAJ, *), Herbata 250ml, Masło ex 10g (MLE), Pasta z tuńczyka i jaja 80g (JAJ, GOR, MCK), Salata ziel. 35g, Pomidor 70g, Gruszka 1szt.,	Selerowa z zieloną pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL), Zraz drobiowy w sosie koperkowym 80/120 (GLU, JAJ, MLE, *), Kasza mix jęczmienna, gryczana/ gotowana 200g (GLU), Buraczki z olejem gotowane 100g, Kompot z porzeczkami 250ml	Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 90g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Twaróg krojony 80g (MLE), Salata ziel. 35g, Pomidor 70g, Posiłek nocny: Ryż z brzoskwiniami i jogurtem 150g (MLE),
poniedziałek 2024-09-30 Dieta: O. DIETA CUK. VII OLEŚNICA		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, MLE), Pieczywo graham O 90g (GLU, MLE, *), Herbata 250ml b/c, Masło ex 10g (MLE), Pasta z tuńczyka i jaja 80g (JAJ, GOR, MCK), Ogórek kiszony 70g, Gruszka 1szt., Salata ziel. 35g, II Śniadanie: Kisiel owocowy 150ml (*),	Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, *), Zraz drobiowy w sosie koperkowym 80/120 (GLU, JAJ, MLE, *), Buraczki z olejem gotowane 50g, Mizeria z jogurtem 50g (MLE), Kompot z porzeczkami 250 ml	Herbata 250ml b/c, Pieczywo graham O 90g (GLU, MLE, *), Masło ex 10g (MLE), Twaróg krojony 80g (MLE), Salata ziel. 35g, Ogórek św. 70g, Posiłek nocny: Pieczywo graham O 50g (GLU, MLE, *), Poledwica Premium 30g (SOJ, *), Papryka kons. 100g (GOR),
poniedziałek 2024-09-30 Dieta: O. DIETA PŁYNNA/MIKSOWANA III		
Kasza manna na mleku w proszku z masłem i żółtkiem 500 ml (GLU, JAJ, MLE),	Selerowa miksowana z masłem, mięsem i żółtkiem 400ml (GLU, JAJ, MLE, SEL),	Zupa jarzynowa z mięsem i żółtkiem 500ml (JAJ, SEL),
poniedziałek 2024-09-30 Dieta: O. DODATEK POŁOŻNICZY		
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml,		Posiłek nocny: Ryż z brzoskwiniami i jogurtem 150g (MLE),
poniedziałek 2024-09-30 Dieta: O. DIETA DLA ZPO		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, MLE), Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 90g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Pasta z tuńczyka i jaja 80g (JAJ, GOR, MCK), Salata ziel. 35g, Pomidor 70g, Gruszka 1szt., II Śniadanie: Kisiel owocowy 150ml (*),	Selerowa z zieloną pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL), Zraz drobiowy w sosie koperkowym 80/120 (GLU, JAJ, MLE, *), Buraczki z olejem gotowane 100g, Kasza mix jęczmienna, gryczana/ gotowana 200g (GLU), Kompot z porzeczkami 250ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Herbata 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie O 90g (GLU, JAJ, *), Masło ex 10g (MLE), Twaróg krojony 80g (MLE), Salata ziel. 35g, Pomidor 70g,

mgr Kamila Bórowy
dietetyk kliniczny

PZS WTOREK 01.10.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku z cynamonem 400ml (mleko) Szynka wiejska 50g Ogórek 80g, sałata 20g Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml (mleko) Szynka wiejska 50g pomidor 80g, sałata 20g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml (mleko) Szynka wiejska 50g pomidor 80g, sałata 20g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml (mleko) Szynka wiejska 50g Ogórek 80g, sałata 20g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
Obiad	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenney, seler) Rumsztyk wieprzowy w sosie pieczeniowym 120g/150ml (gluten pszenney) Kasza bulgur 200g (gluten pszenney) Marchewka z groszkiem na ciepło 150g (gluten pszenney) Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenney, seler) Rumsztyk wieprzowy w sosie pieczeniowym 120g/150ml (gluten pszenney) Kasza bulgur 200g (gluten pszenney) Marchewka z groszkiem na ciepło 150g (gluten pszenney) Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenney, seler) Rumsztyk wieprzowy w sosie pieczeniowym 120g/150ml (gluten pszenney) Kasza bulgur 200g (gluten pszenney) Marchewka z groszkiem na ciepło 150g (gluten pszenney) Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenney, seler) Rumsztyk wieprzowy w sosie pieczeniowym 120g/150ml (gluten pszenney) Kasza bulgur 200g (gluten pszenney) Marchewka z groszkiem na ciepło 100g Kompot rabarbarowy 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50 (mleko) Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka z indyka 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka z indyka 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50 (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml
PN	Kisiel z truskawkami 150ml, biszkopcik 2szt. (gluten pszenney, mleko, jaja)	Kisiel z truskawkami 150ml, biszkopcik 2szt. (gluten pszenney, mleko, jaja)	Kisiel z truskawkami 150ml, biszkopcik 2szt. (gluten pszenney, mleko, jaja)	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 80, nkt 11 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2036 Białko 80 Tłuszcz 66 nkt 9 Węglowodany 299 Błonnik 15 Sól 2,2	Kcal; 2036 Białko 80 Tłuszcz 66 nkt 9 Węglowodany 299 Błonnik 15 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 ŚRODA 02.10.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko)</p> <p>Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g Ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko)</p> <p>Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko)</p> <p>Szynka z indyka 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko)</p> <p>Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g Ogórek 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	<p>Zupa fasolowa z ziemniakami, kiełbaską z szynki i majerankiem 400ml</p> <p>Pierogi ruskie 300g – 7szt. (gluten pszenny, mleko) Polewa jogurtowa 150ml (mleko) Surówka z buraczków z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa ziemniaczanka z majerankiem 400ml</p> <p>Pierogi ruskie 300g – 7szt. (gluten pszenny, mleko) Polewa jogurtowa 150ml (mleko) Surówka z buraczków z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa ziemniaczanka z majerankiem 400ml</p> <p>Pierogi ruskie 300g – 7szt. (gluten pszenny, mleko) Polewa jogurtowa 150ml (mleko) Surówka z buraczków z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa fasolowa z ziemniakami, kiełbaską z szynki i majerankiem 400ml</p> <p>Udko pieczone z kurczaka 150g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków z olejem rzepakowym z I tłoczenia 100g/ Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym z I tł. 50g Kompot wieloowocowy 200ml</p>
KOLACJA	<p>Ciepła kolacja Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ziemniaczki pieczone w ziołach 300g Sos jogurtowo czosnkowy 150ml (mleko)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Ciepła kolacja Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Ziemniaczki pieczone w ziołach 300g Sos jogurtowy 150ml (mleko)</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Ciepła kolacja Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Ziemniaczki pieczone w ziołach 300g Sos jogurtowy 150ml (mleko)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Ciepła kolacja Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 27g (mleko) Ziemniaczki pieczone w ziołach 300g Sos jogurtowo czosnkowy 150ml (mleko)</p> <p>Herbata 250ml</p>
PN	Deser z ryżu na gęsto z jabłkiem i cynamonem 150g (mleko)	Deser z ryżu na gęsto z jabłkiem i cynamonem 150g (mleko)	Deser z ryżu na gęsto z jabłkiem i cynamonem 150g (mleko)	Sałatka ryżowa z warzywami 150g
Wartości odżywcze	Kcal; 2197 Białko 82 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6	Kcal; 2067 Białko 77 Tłuszcz 68, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6	Kcal; 2067 Białko 77 Tłuszcz 68, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6	Kcal; 2196 Białko 82 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 03.10.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Paszтет pieczony z indyka 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szynka z indyka 50g Sałata 10g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szynka z indyka 50g Sałata 10g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Paszтет pieczony z indyka 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa krem z zielonych warzyw z zieloną soczewicą i grzankami, zabelana mlekiem roślinnym 400ml (gluten pszenny) Pierś z kurczaka panierowana 120g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem papryki i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami, zabelana mlekiem roślinnym 400ml (gluten pszenny) Pierś z kurczaka pieczona w piecu konwekcyjnym 120g Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami, zabelana mlekiem roślinnym 400ml (gluten pszenny) Pierś z kurczaka pieczona w piecu konwekcyjnym 120g Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem z zielonych warzyw z zieloną soczewicą i grzankami, zabelana mlekiem roślinnym 400ml (gluten pszenny) Pierś z kurczaka pieczona w piecu konwekcyjnym 120g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem papryki i olejem rzepakowym z I tłoczenia 100g/surówka z kapusty białej 50g Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Sałata 20g, pomidor 80g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Sałata 20g, pomidor 80g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Sałata 20g, pomidor 80g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Sałata 20g, pomidor 80g Herbata 250 ml
PN	Sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150g (gluten pszenny, jaja)	Sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150g (gluten pszenny, jaja)	Sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150g (gluten pszenny, jaja)	Sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150g (gluten pszenny, jaja)
Wartości odżywcze	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 04.10.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Serek kanapkowy (mleko) pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Serek kanapkowy (mleko) pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Ogórek 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Ryba – dorsz – smażona, panierowana 100g (ryby, gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem kminku 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Ryba – dorsz – pieczona z warzywami 100g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Ryba – dorsz – pieczona z warzywami 100g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Ryba – dorsz – pieczona z warzywami 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem kminku 150g/fasolka szparagowa 50g Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 40g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 40g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 40g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twaróg 70g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml
PN	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, mleko)	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, mleko)	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, mleko)	Sałatka z winogretem 100g
Wartości odżywcze	Kcal; 2226 Białko 85 Tłuszcz 76, nkt 10 Węglowodany 295 Błonnik 20 Sól 2,8	Kcal; 2026 Białko 79 Tłuszcz 66, nkt 10 Węglowodany 295 Błonnik 17 Sól 2,8	Kcal; 2026 Białko 79 Tłuszcz 66, nkt 10 Węglowodany 295 Błonnik 17 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 05.10.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Papryka 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Papryka 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400ml (mleko, seler) Łazanki z pieczarkami, kiełbaską i kapustą mieszaną 300g (grzyby, gluten pszenny) Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400ml (mleko, seler) Łazanki z mięsem drobiowym i warzywami mieszanymi 300g (gluten pszenny) Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400ml (mleko, seler) Łazanki z mięsem drobiowym i warzywami mieszanymi 300g (gluten pszenny) Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400ml (mleko, seler) Makaron pełnoziarnisty z pieczarkami, kiełbaską i kapustą mieszaną 300g (grzyby, gluten pszenny) Kompot wieloowocowy 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g ogórek 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g ogórek 100g Herbata 250ml
PN	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt naturalny z muesli 150ml (mleko, orzechy, gluten pszenny)
Wartości odżywcze	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 2,1	Kcal; 2060 Białko 75 Tłuszcz 64, nkt 10 Węglowodany 281 Błonnik 19 Sól 2,1	Kcal; 2060 Białko 75 Tłuszcz 64, nkt 10 Węglowodany 281 Błonnik 19 Sól 2,1	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 2,4

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 06.10.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szynka drobiowa 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (ml) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szynka drobiowa 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 500ml (seler, gluten pszenny) Udko pieczone z kurczaka 150g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Z Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Udko pieczone z kurczaka 150g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany Kompot wieloowocowy 200ml	Z Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Udko pieczone z kurczaka 150g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 500ml (seler, gluten pszenny) Udko pieczone z kurczaka 150g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z I tłoczenia 100g/kalafior 50g Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 40g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 40g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 40g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twaróg 70g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml
PN	Mus owocowy 150ml	Mus owocowy 150ml	Mus owocowy 150ml	Sok pomidorowy 1szt.
Wartości odżywcze	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 80, nkt 11 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2036 Białko 80 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 14 Sól 2,2	Kcal; 2036 Białko 80 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 14 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 07.10.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (mleko) Pieczeń kanapkowa 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (mleko) Szyńka z indyka 50g Sałata 10g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa na mleku 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (mleko) Szyńka z indyka 50g Sałata 10g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa na mleku 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (mleko) Pieczeń kanapkowa 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa na mleku 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa krem z kalafiora z grzankami z dodatkiem mleka kokosowego 400ml (seler, mleko, gluten pszenny) Filet z piersi kurczaka w sosie szpinakowo - serowym z warzywami 150g Ryż paraboiled 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami z dodatkiem mleka kokosowego 400ml (seler, mleko, gluten pszenny) Filet z piersi kurczaka w sosie szpinakowym z warzywami 150g Ryż paraboiled 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami z dodatkiem mleka kokosowego 400ml (seler, mleko, gluten pszenny) Filet z piersi kurczaka w sosie szpinakowym z warzywami 150g Ryż paraboiled 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami graham z dodatkiem mleka kokosowego 400ml (seler, mleko, gluten pszenny) Filet z piersi kurczaka w sosie szpinakowo - serowym z warzywami 150g Ryż brązowy 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250 ml
PN	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, mleko)	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, mleko)	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, mleko)	Sałotka z winogretem 100g
Wartości odżywcze	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2001 Białko 74 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 279 Błonnik 16 Sól 2,2	Kcal; 2001 Białko 74 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 279 Błonnik 16 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 08.10.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku z cynamonem 400ml (mleko) Szynka 50g Ogórek 80g, sałata 20g Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml (mleko) Szynka 50g pomidor 80g, sałata 20g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml (mleko) Szynka 50g pomidor 80g, sałata 20g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml (mleko) Szynka 50g Ogórek 80g, sałata 20g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
Obiad	Zupa szczawiowa z jajkiem, ziemniakami i majerankiem (jaja, mleko) Gulasz drobiowy z marchewką 150g Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami i majerankiem (jaja, mleko) Gulasz drobiowy z marchewką 150g Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Marchew gotowany 50g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami i majerankiem (jaja, mleko) Gulasz drobiowy z marchewką 150g Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Marchew gotowany 50g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa szczawiowa z jajkiem, ziemniakami i majerankiem (jaja, mleko) Gulasz drobiowy z marchewką 150g Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 100g/ Kalafior gotowany 50g Kompot wieloowocowy 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50 (mleko) Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka z indyka 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka z indyka 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50 (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml
PN	Serek homogenizowany 150g (mleko)	Serek homogenizowany 150g (mleko)	Serek homogenizowany 150g (mleko)	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 80, nkt 11 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2009 Białko 80 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 14 Sól 2,2	Kcal; 2009 Białko 80 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 14 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 ŚRODA 09.10.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa na mleku 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa na mleku 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa na mleku 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa na mleku 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Lekka grochówka z kielbaską ziemniakami i majerankiem 400ml (gluten pszenney) Krokiety beztłuszczowe z pieczarkami, warzywami i serem mozzarella, zapiekane 300g/3 szt. (gluten pszenney, mleko, jaja) Sos jogurtowo czosnkowy 100ml (mleko) Surówka z marchewki tartej i jabłka z dodatkiem oliwy z oliwek 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczanka z majerankiem 400ml Krokiety beztłuszczowe z mięsem drobiowym i warzywami, zapiekane 300g/3 szt. (gluten pszenney, mleko, jaja) Sos jogurtowy z ziołami 100ml (mleko) Brokuł gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczanka z majerankiem 400ml Krokiety beztłuszczowe z mięsem drobiowym i warzywami, zapiekane 300g/3 szt. (gluten pszenney, mleko, jaja) Sos jogurtowy z ziołami 100ml (mleko) Brokuł gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Lekka grochówka z kielbaską ziemniakami i majerankiem 400ml (gluten pszenney) Krokiety beztłuszczowe z mięsem drobiowym i warzywami, zapiekane 300g/3 szt. (gluten pszenney, mleko, jaja) Sos jogurtowo czosnkowy 100ml (mleko) Surówka z marchewki tartej i jabłka z dodatkiem oliwy z oliwek 100g/ brokuł gotowany 50g Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Ciepła kolacja Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Zupa flaczkowa 400ml (gluten pszenney)) /III +szynka 50g Herbata 250ml	Ciepła kolacja Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Zupa flaczkowa b/zasmażki 400ml (gluten pszenney) Herbata 250ml	Ciepła kolacja Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Zupa flaczkowa b/zasmażki 400ml (gluten pszenney) Herbata 250ml	Ciepła kolacja Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Zupa flaczkowa 400ml (gluten pszenney) Herbata 250ml
PN	Deser ryżowy na mleku z mussem malinowym 150g (mleko)	Deser ryżowy na mleku z mussem malinowym 150g (mleko)	Deser ryżowy na mleku z mussem malinowym 150g (mleko)	Sałátka warzywna 150g
Wartości odżywcze	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2060 Białko 78 Tłuszcz 68, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2060 Białko 78 Tłuszcz 68, 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 10.10.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Twaróg 50g (mleko) Dżem 40g pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100 (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (mleko)</p> <p>twaróg 50g (mleko) Dżem 40g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (mleko)</p> <p>twaróg 50g (mleko) Dżem 40g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Twaróg 70g (mleko) pomidor 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami ze świeżym koperkiem 400ml (mleko, seler)</p> <p>Gołąbki z mięsem mielonym i ryżem 250g/2szt. (jaja) Sos pomidorowy 150ml Ziemniaki 200g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami ze świeżym koperkiem 400ml (mleko, seler)</p> <p>Gołąbki z mięsem mielonym i ryżem 250g/2szt. (jaja) Sos pomidorowy 150ml Ziemniaki 200g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami ze świeżym koperkiem 400ml (mleko, seler)</p> <p>Gołąbki z mięsem mielonym i ryżem 250g/2szt. (jaja) Sos pomidorowy 150ml Ziemniaki 200g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami ze świeżym koperkiem 400ml (mleko, seler)</p> <p>Gołąbki z mięsem mielonym i ryżem 250g/2szt. (jaja) Sos pomidorowy 150ml Ziemniaki 200g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет z indyka 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szyńka wieprzowa 50g Sałata 20g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szyńka wieprzowa 50g Sałata 20g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет z indyka 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
PN	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml (mleko)
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 80, nkt 11 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9</p>	<p>Kcal; 2026 Białko 79 Tłuszcz 66, nkt 10 Węglowodany 295 Błonnik 17 Sól 2,8</p>	<p>Kcal; 2026 Białko 79 Tłuszcz 66, nkt 10 Węglowodany 295 Błonnik 17 Sól 2,8</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.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PZS PIĄTEK 11.09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g Ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Szynka z indyka 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g Ogórek 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	<p>Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten pszenny, seler)</p> <p>Makaron z białym serem 300g (gluten pszenny, mleko, jaja) Polewa jogurtowa z czerwoną porzeczką 150ml (mleko) Surówka z marchewki tartej i brzoskwini, skropiona oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten pszenny, seler)</p> <p>Makaron z białym serem 300g (gluten pszenny, mleko) Polewa jogurtowa z czerwoną porzeczką 150ml (mleko) Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten pszenny, seler)</p> <p>Makaron z białym serem 300g (gluten pszenny, mleko) Polewa jogurtowa z czerwoną porzeczką 150ml (mleko) Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten pszenny, seler)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty z białym serem 300g (gluten pszenny, mleko, jaja) Polewa jogurtowa z czerwoną porzeczką 150ml (mleko) Surówka z marchewki tartej i brzoskwini, skropiona oliwą z oliwek 100g/marchewka gotowana 50g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
PN	Sałatka brokułowa 150g (jaja)	Sałatka brokułowa 150g (jaja)	Sałatka brokułowa 150g (jaja)	Sałatka brokułowa 150g (jaja)
Wartości odżywcze	<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