

PZS CZWARTEK 21.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny)</p> <p>Szynka sopocka 50g Ogórek kiszony 80g, sałata 20g Pieczywo graham 100 (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny)</p> <p>Szynka sopocka 50g Pomidor 80g, Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny)</p> <p>Szynka sopocka 50g Pomidor 80g, Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny)</p> <p>Szynka sopocka 50g Ogórek kiszony 80g, sałata 20g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 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 jarzynowa z ziemniakami i świeżym koperkiem 400ml (mleko, seler)</p> <p>Placki ziemniaczane 250g/3szt. (jaja) Polewa jogurtowo czosnkowa 100ml (mleko) Surówka z marchewki tartej i selera z oliwa z oliwek 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i świeżym koperkiem 400ml (mleko, seler)</p> <p>Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g brokuł 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i świeżym koperkiem 400ml (mleko, seler)</p> <p>Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g brokuł 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i świeżym koperkiem 400ml (mleko, seler)</p> <p>Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej i selera z oliwa z oliwek 100g brokuł 50g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</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) Serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
PN	Serek homogenizowany 150g (mleko)	Serek homogenizowany 150g (mleko)	Serek homogenizowany 150g (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; 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.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PZS PIĄTEK 22.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Jajecznicza 100g (jaja, mleko) pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szynka z indyka 50g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szynka z indyka 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Jajecznicza 100g (jaja, mleko) pomidor 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 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	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki zabieleną 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Ryba smażona – morszczuk, smażona w panierce 100g (ryby, gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem kminku i oliwy z oliwek 100g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki zabieleną 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Ryba – morszczuk, pieczona 100g (ryby) Ziemniaki 200g Kalafior 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki zabieleną 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Ryba – morszczuk, pieczona 100g (ryby) Ziemniaki 200g Kalafior 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki zabieleną 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Ryba smażona – morszczuk 100g (ryby) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem kminku i oliwy z oliwek 100g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twarożek z ziołami 100g (mleko) ogórek 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twarożek z ziołami 100g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twarożek z ziołami 100g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twarożek z ziołami 100g (mleko) ogórek 100g Herbata 250ml
PN	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Sok pomidorowy 250ml
Wartości odżywcze	Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6	Kcal; 2173 Białko 85 Tłuszcz 60, nkt 12 Węglowodany 310 Błonnik 18 Sól 2	Kcal; 2173 Białko 85 Tłuszcz 60, nkt 12 Węglowodany 310 Błonnik 18 Sól 2	Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6

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 23.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Paszтет z indyka 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Paszтет z indyka 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, 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	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400ml (seler, gluten jęczmienny) Fasolka po bretońsku 150g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej ze świeżym koperkiem i oliwą 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400ml (seler, gluten jęczmienny) Kąski drobiowe 150g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400ml (seler, gluten jęczmienny) Kąski drobiowe 150g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400ml (seler, gluten jęczmienny) Fasolka po bretońsku 150g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białek ze świeżym koperkiem i oliwą 150g Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka myśliwska 50g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka myśliwska 50g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka sopocka 50g Szynka myśliwska 50g Pomidor 100g	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka myśliwska 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml
PN	jogurt owocowy 150ml (mleko)	jogurt owocowy 150ml (mleko)	jogurt owocowy 150ml (mleko)	jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml (mleko)
Wartości odżywcze	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 NIEDZIELA 24.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Szynka wieprzowa 50g Sałata 10g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Szynka wieprzowa 50g Sałata 10g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 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	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Udko pieczone w sosie curry 150g Ziemniaki 200g Surówka kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z l tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Udko pieczone w sosie curry 150g Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Udko pieczone w sosie curry 150g Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Udko pieczone w sosie curry 150g Ziemniaki 200g Surówka kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z l tłoczenia 100g/ brokuł 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 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) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250 ml
PN	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, mleko)	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, mleko)	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, mleko)	Sałatka warzywna 100g
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 PONIEDZIAŁEK 25.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka dębową 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka dębową 50g Sałata 10g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka dębową 50g Sałata 10g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka dębową 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 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 warzyw zielonych i ciecierzycy z koperkiem posypana grzankami 400ml (mleko, seler, gluten pszenney) Potrawka z królika duszonego 150g Ryż paraboliczny 200g Surówka Coleslaw z kapusty białej i czerwonej z olejem rzepakowym z I tł. 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z warzyw zielonych z koperkiem posypana grzankami 400ml (mleko, seler, gluten pszenney) Potrawka z królika duszonego 150g Ryż paraboliczny 200g Kalafior gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z warzyw zielonych z koperkiem posypana grzankami 400ml (mleko, seler, gluten pszenney) Potrawka z królika duszonego 150g Ryż paraboliczny 200g Kalafior gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z warzyw zielonych i ciecierzycy z koperkiem posypana grzankami 400ml (mleko, seler, gluten pszenney) Potrawka z królika duszonego 150g Ryż brązowy 200g Surówka Coleslaw z kapusty białej i czerwonej z olejem rzepakowym z I tł. 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Ogórek 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 27g (mleko) Twaróg 70g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml
PN	Budyń 150ml (mleko), ciasteczka kruche 2szt. (gluten pszenney, jaja, mleko)	Budyń 150ml (mleko), ciasteczka kruche 2szt. (gluten pszenney, jaja, mleko)	Budyń 150ml (mleko), ciasteczka kruche 2szt. (gluten pszenney, jaja, mleko)	Salatka jajeczna 150g (jaja)
Wartości odżywcze	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 WTOREK 26.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Serdelki na ciepło 100g/2szt Ketchup 20g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Serdelki na ciepło 100g/2szt Ketchup 20g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Szynka drobiowa 50g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Serdelki na ciepło 100g/2szt Ketchup 20g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, 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 z natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Filet piersi kurczaka panierowany 120g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i koperkiem, skropiona oliwą z oliwek 100g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami z natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Filet z kurczaka pieczony 120g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami z natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Filet z kurczaka pieczony 120g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami z natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Filet z kurczaka pieczony 120g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i koperkiem, skropiona oliwą z oliwek 100g, Marchew gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) ogórek 100g Herbata 250 ml	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) ogórek 100g Herbata 250ml
PN	Kisiel owocowy 150ml, biskopczyk 10g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Kisiel owocowy 150ml, biskopczyk 10g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Kisiel owocowy 150ml, biskopczyk 10g (gluten pszenny, jaja, 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 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, 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 ŚRODA 27.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka luksusowa 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (ml) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka luksusowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka luksusowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka luksusowa 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 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	Barszcz po ukraińsku z fasolą Jaś i ziemniakami na z koperkiem 400ml (mleko) Pierogi leniwe z serkiem 300g (gluten pszenny, jaja, mleko) Jogurtowa polewa z czerwoną porzeczką i brzoskwinią 100ml (mleko) Surówka z marchewki tartej i jabłka z dodatkiem oliwy z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Barszcz po ukraińsku z ziemniakami na z koperkiem 400ml (mleko) Pierogi leniwe z serkiem 300g (gluten pszenny, jaja, mleko) Jogurtowa polewa z czerwoną porzeczką i brzoskwinią 100ml (mleko) Fasolka szparagowa gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Barszcz po ukraińsku z ziemniakami na z koperkiem 400ml (mleko) Pierogi leniwe z serkiem 300g (gluten pszenny, jaja, mleko) Jogurtowa polewa z czerwoną porzeczką i brzoskwinią 100ml (mleko) Fasolka szparagowa gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Barszcz po ukraińsku z fasolą Jaś i ziemniakami na z koperkiem 400ml (mleko) Kąski drobiowe z warzywami 150g (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej i jabłka z dodatkiem oliwy z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Ciepła kolacja Ziemniaczki pieczone w ziołach 300g Sos jogurtowo -czosnkowy 100ml (mleko) Herbata 250ml	Ciepła kolacja Ziemniaczki pieczone w ziołach 300g Sos jogurtowo ziołowy 100ml (mleko) Herbata 250ml	Ciepła kolacja Ziemniaczki pieczone w ziołach 300g Sos jogurtowo ziołowy 100ml (mleko) Herbata 250ml	Ciepła kolacja Ziemniaczki pieczone w ziołach 300g Sos jogurtowo -czosnkowy 100ml (mleko) Herbata 250ml
PN	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, mleko)	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, mleko)	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, mleko)	Sałatka z burakiem 150g (jaja)
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 CZWARTEK 28.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Szyńka z indyka 50g Sałata 10g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Szyńka z indyka 50g Sałata 10g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami, ze świeżym koperkiem 400ml (mleko, seler) Kotlet mielony pieczony w piecu konwekcyjnym 120g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z wielowarzywna z dodatkiem oliwy z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana ze świeżym koperkiem 400ml Kotlet mielony pieczony w piecu konwekcyjnym 120g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana ze świeżym koperkiem 400ml Kotlet mielony pieczony w piecu konwekcyjnym 120g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami, ze świeżym koperkiem 400ml (mleko, seler) Kotlet mielony pieczony w piecu konwekcyjnym 120g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z wielowarzywna z dodatkiem oliwy z oliwek 100g Kalafior gotowany 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szyńka wiejska 50g Pomidor 80g, sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szyńka wiejska 50g Pomidor 80g, sałata 20g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szyńka wiejska 50g Pomidor 80g, sałata 20g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szyńka wiejska 50g Pomidor 80g, sałata 20g Herbata 250 ml
PN	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 150g (gluten pszenny, ryby)	Sałatka makaronowa z szynką 150g (gluten pszenny)	Sałatka makaronowa z szynką 150g (gluten pszenny)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 150g (gluten pszenny, ryby)
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

PZS PIĄTEK 29.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane 400 (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) papryka 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Płatki owsiane 400 (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Płatki owsiane 400 (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Płatki owsiane 400 (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) papryka 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, 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 pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko, seler) Ryba pieczona po grecku (mintaj) z warzywami 150g (seler, ryby) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej i groszku, skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko, seler) Ryba pieczona po grecku (mintaj) z warzywami 150g (seler, ryby) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko, seler) Ryba pieczona po grecku (mintaj) z warzywami 150g (seler, ryby) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko, seler) Ryba pieczona po grecku (mintaj) z warzywami 150g (seler, ryby) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej i groszku, skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
Kolacja	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 Sałata 20g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka zbójnicka 50g Sałata 20g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka zbójnicka 50g ogórek kiszony 100g Herbata 250ml
PN	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Sałatka warzywna 150 g
Wartości odżywcze	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.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PZS SOBOTA 30.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Pieczeń kanapkowa 50g (gluten pszenny, jaja) Pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Pieczeń kanapkowa 50g (gluten pszenny, jaja) Pomidor 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko) Risotto z mięsem z kurczaka i warzywami mieszanymi w białym sosie 300g Surówka warzywna z porem i olejem rzepakowym z l tł. 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko) Risotto z mięsem z kurczaka i warzywami mieszanymi w białym sosie 300g Fasolka szparagowa 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko) Risotto z mięsem z kurczaka i warzywami mieszanymi w białym sosie 300g Fasolka szparagowa 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko) Risotto z ryżu brązowego z mięsem z kurczaka i warzywami mieszanymi w białym sosie 300g Surówka warzywna z porem i olejem rzepakowym z l tł. 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 100g (mleko) Ogórek 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) 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 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 100g (mleko) Ogórek 100g Herbata 250ml
PN	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Salatka z winogretem 100g
Wartości odżywcze	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