

PZS NIEDZIELA 01.12.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Twarożek z ziołami 100g (mleko) ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (ml) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Twarożek z ziołami 100g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Twarożek z ziołami 100g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Twarożek z ziołami 100g (mleko) ogórek 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	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g/150ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g/150ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g brokuł gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g/150ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g brokuł gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g/150ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i olejem rzepakowym z I tłoczenia 100g/ brokuł 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony z indyka 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka z indyka 50g pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka z indyka 50g pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony z indyka 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml
PN	Serek homogenizowany 150g (mleko), biszkopty 2 szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Serek homogenizowany 150g (mleko), biszkopty 2 szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Serek homogenizowany 150g (mleko), biszkopty 2 szt. (gluten pszenny, jaja, 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; 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 02.12.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Ser żółty 50g (mleko) pomidor 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Ser żółty 50g (mleko) pomidor 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 brokuła z grzankami zabieleną mlekiem roślinnym 400ml (seler, gluten pszenney) Sos bolognese z mięsem mielonym z pomidorów pelati 150g Makaron z pszenicy durum 200g (gluten pszenney) Surówka z kapusty białej z dodatkiem groszku i oleju rzepakowego z I tł. 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z brokuła z grzankami zabieleną mlekiem roślinnym 400ml (seler, gluten pszenney) Sos bolognese z mięsem mielonym z pomidorów pelati 150g Makaron z pszenicy durum 200g (gluten pszenney) Fasolka szparagowa 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z brokuła z grzankami zabieleną mlekiem roślinnym 400ml (seler, gluten pszenney) Sos bolognese z mięsem mielonym z pomidorów pelati 150g Makaron z pszenicy durum 200g (gluten pszenney) Fasolka szparagowa 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z brokuła z grzankami graham zabieleną mlekiem roślinnym 400ml (seler, gluten pszenney) Sos bolognese z mięsem mielonym z pomidorów pelati 150g Makaron razowy 200g (gluten pszenney) Surówka z kapusty białej z dodatkiem groszku i oleju rzepakowego z I tł. 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka myśliwska 50g Pomidor 80g, sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka myśliwska 50g Pomidor 80g, sałata 20g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka myśliwska 50g Pomidor 80g, sałata 20g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka myśliwska 50g Pomidor 80g, sałata 20g Herbata 250 ml
PN	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt naturalny z muesli 150ml (mleko, orzechy)
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 WTOREK 03.12.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku z cynamonem 400 (mleko) Paszтет pieczony z indyka 50 g, Ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Ryż na mleku z cynamonem 400 (mleko) Szynka luksusowa 50 g, pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Ryż na mleku z cynamonem 400 (mleko) Szynka luksusowa 50 g, pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (gluten pszenney, mleko) Paszтет pieczony z indyka 50 g, Ogórek 100g 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	Krupnik z kasza jaglaną i ziemniakami, z natką pietruszki na wywarze jarzynowym 400ml Gulasz drobiowy z marchewką 150g (gluten pszenney) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka wielowarzywna skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Krupnik z kasza jaglaną i ziemniakami, z natką pietruszki na wywarze jarzynowym 400ml Gulasz drobiowy z marchewką 150g (gluten pszenney) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) kalafior gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Krupnik z kasza jaglaną i ziemniakami, z natką pietruszki na wywarze jarzynowym 400ml Gulasz drobiowy z marchewką 150g (gluten pszenney) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) kalafior gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Krupnik z kasza jaglaną i ziemniakami, z natką pietruszki na wywarze jarzynowym 400ml Gulasz drobiowy z marchewką 150g (gluten pszenney) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka wielowarzywna skropiona oliwą z oliwek 100g / kalafior gotowany 50g Kompot wieloowocowy 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka zbójnicka 50g ogórek kiszony 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka zbójnicka 50g pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka zbójnicka 50g pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka zbójnicka 50g ogórek kiszony 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)	Sałátka z buraczków gotowanych 150g (jaja)
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

PZS ŚRODA 04.12.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 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	Barszcz biały z kielbaską, jajkiem i ziemniakami z majerankiem 400ml (seler, jaja, gluten żytni) Krokiety z pieczarkami, marchewką i serem mozzarella 250g/3szt. (gluten pszenney, jaja, mleko, grzyby) Sos jogurtowo ziołowy 100ml (mleko) Brokuł gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml (seler) Zapiekane krokiety z warzywami mieszanymi i mięsem drobiowym 250g/3szt. (gluten pszenney, jaja, mleko) Sos jogurtowo ziołowy 100ml (mleko) Brokuł gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml (seler) Zapiekane krokiety z warzywami mieszanymi i mięsem drobiowym 250g/3szt. (gluten pszenney, jaja, mleko, grzyby) Sos jogurtowo ziołowy 100ml (mleko) Brokuł gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Barszcz biały z kielbaską, jajkiem i ziemniakami z majerankiem 400ml (seler, jaja, gluten żytni) Zapiekane krotkiety z pieczarkami, marchewką i serem mozzarella 250g/3szt. (gluten pszenney, jaja, mleko, grzyby) Sos jogurtowo ziołowy 100ml (mleko) Brokuł gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Ciepła kolacja Lasagne z mięsem mielonym w sosie pomidorowym z sosem beszamelowym i serem 300g (gluten pszenney, mleko) Herbata 250ml	Ciepła kolacja Lasagne z mięsem mielonym w sosie pomidorowym z lekkim sosem beszamelowym 300g (gluten pszenney, mleko) Herbata 250ml	Ciepła kolacja Lasagne z mięsem mielonym w sosie pomidorowym z lekkim sosem beszamelowym 300g (gluten pszenney, mleko) Herbata 250ml	Ciepła kolacja Lasagne z mięsem mielonym w sosie pomidorowym z sosem beszamelowym i serem 300g (gluten pszenney, mleko) Herbata 250ml
PN	Wafelek 1szt. (gluten pszenney, jaja, mleko)	Wafelek 1szt. (gluten pszenney, jaja, mleko)	Wafelek 1szt. (gluten pszenney, jaja, mleko)	Sałatka warzywna 150g (jaja)
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

PZS CZWARTEK 05.12.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny)</p> <p>Szynka polędwicowa 50g Ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100 (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny)</p> <p>Szynka polędwicowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny)</p> <p>Szynka polędwicowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny)</p> <p>Szynka polędwicowa 50g Ogórek 100g 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 fasolką szparagową z natką pietruszki, 400ml (seler, mleko)</p> <p>Kotlet schabowy panierowany 120g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej i papryki, skropiona oliwą 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową z natką pietruszki, 400ml (seler, mleko)</p> <p>Bitka schabowa w sosie własnym 120g/150g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową z natką pietruszki, 400ml (seler, mleko)</p> <p>Bitka schabowa w sosie własnym 120g/150g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową z natką pietruszki, 400ml (seler, mleko)</p> <p>Bitka schabowa w sosie własnym 120g/150g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej i papryki, skropiona oliwą 100g/ marchewka gotowana 50g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 80g sałata 20g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 80g sałata 20g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 80g sałata 20g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 80g sałata 20g</p> <p>Herbata 250ml</p>
PN	Kisiel owocowy 150ml	Kisiel owocowy 150ml	Kisiel owocowy 150ml	Kisiel owocowy 150ml
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 06.12.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g 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) Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g 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) Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g 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 makaronem na wywarze jarzynowym (80g warzyw), zabieleną 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Ryba smażona – dorsz, w panierce 100g (ryby, gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki z oliwą z oliwek 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze jarzynowym (80g warzyw), zabieleną 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Ryba pieczona – dorsz z warzywami 100g (ryby) Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze jarzynowym (80g warzyw), zabieleną 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Ryba pieczona – dorsz z warzywami 100g (ryby) Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze jarzynowym (80g warzyw), zabieleną 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Ryba pieczona – dorsz z warzywami 100g (ryby) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki z oliwą z oliwek 100g/ brokuł 50g Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 150g (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 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) ogórek 100g Herbata 250ml
PN	Ciasto firmowe z owocami 50g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Ciasto firmowe z owocami 50g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Ciasto firmowe z owocami 50g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150g (gluten pszenny, jaja)
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 07.12.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Paszтет pieczony 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 jęczmienna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Szynka myśliwska 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Szynka myśliwska 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza jęczmienna 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 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, mięsem mielonym i kapustą mieszaną 300g (grzyby, gluten pszenny) Surówka wiosenna z koperkiem i oliwą z oliwek 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400ml (mleko, seler) Łazanki z warzywami i mięsem mielonym 300g (gluten pszenny) Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400ml (mleko, seler) Łazanki z warzywami i mięsem mielonym 300g (gluten pszenny) Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400ml (mleko, seler) Makaron razowy z pieczarkami, kiełbaską i kapustą mieszaną 300g (grzyby, gluten pszenny) Surówka wiosenna z koperkiem i oliwą z oliwek 150g Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twarożek z ziołami 100g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twarożek z ziołami 100g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) 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) Pomidor 100g Herbata 250 ml
PN	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Sok pomidorowy 200ml
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 08.12.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Pieczeń drobiowa 50g 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 Pomidor 100g 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 Pomidor 100g 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 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 500ml (seler, gluten pszenny) Udko pieczone z kurczaka 150g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Udko pieczone z kurczaka 150g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 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 buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 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 buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 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	Jogurt owocowy 150ml (mleko) herbatniki 2szt. (gluten pszenny, mleko, jaja)	Jogurt owocowy 150ml (mleko) herbatniki 2szt. (gluten pszenny, mleko, jaja)	Jogurt owocowy 150ml (mleko) herbatniki 2szt. (gluten pszenny, mleko, jaja)	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g (mleko)
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.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PZS PONIEDZIAŁEK 09.12.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka wędzona 50g Ogórek kiszony 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 400ml (mleko) Szynka wędzona 50g 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 (mleko) Szynka wędzona 50g 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 (mleko) Szynka wędzona 50g 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	Zupa krem z kalafiora i ciecierzycy z grzankami na wywarze jarzynowym z dodatkiem mleka kokosowego z grzankami 400ml (seler, gluten pszenny) Sos szpinakowo serowy z mięsem z kurczaka 150g (mleko, gluten pszenny) Makaron z pszenicy durum 200g (gluten pszenny) Surówka z marchewki i selera z oliwą z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami na wywarze jarzynowym z dodatkiem mleka kokosowego z grzankami 400ml (seler, gluten pszenny) Sos szpinakowo serowy z mięsem z kurczaka 150g (mleko, gluten pszenny) Makaron z pszenicy durum 200g (gluten pszenny) Brokuł gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami na wywarze jarzynowym z dodatkiem mleka kokosowego z grzankami 400ml (seler, gluten pszenny) Sos szpinakowo serowy z mięsem z kurczaka 150g (mleko, gluten pszenny) Makaron z pszenicy durum 200g (gluten pszenny) Brokuł gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z kalafiora i ciecierzycy z grzankami na wywarze jarzynowym z dodatkiem mleka kokosowego z grzankami graham 400ml (seler, gluten pszenny) Sos szpinakowo serowy z mięsem z kurczaka 150g (mleko, gluten pszenny) Makaron pełnoziarnisty 200g (gluten pszenny) Surówka z marchewki i selera z oliwą z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет z indyka (gluten pszenny, jaja) Ogórek 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 27g (mleko) Paszтет z indyka (gluten pszenny, jaja) Ogórek 100g Herbata 250ml
PN	Kisiel owocowy z truskawkami 150ml, biszkopty 2 szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Kisiel owocowy z truskawkami 150ml, biszkopty 2 szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Kisiel owocowy z truskawkami 150ml, biszkopty 2 szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Sałatka 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, 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 WTOREK 10.12.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g pomidor 100g Pieczywo graham 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) Twaróg 50g (mleko) Dżem 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) Twaróg 50g (mleko) Dżem 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) Twaróg 70g (mleko) Ogórek 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	Rosół z kurczaków zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Kotlet drobiowy panierowany 120g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym z l tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół z kurczaków zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Kotlet drobiowy pieczony w piecu konwekcyjnym 120g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół z kurczaków zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Kotlet drobiowy pieczony w piecu konwekcyjnym 120g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół z kurczaków zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Kotlet drobiowy pieczony w piecu konwekcyjnym 120g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym z l tłoczenia 100g/ Fasolka szparagowa 50g Kompot z owoców mieszanych 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	Sałatka ryżowa z tuńczykiem, fasolą czerwoną i warzywami 150g (ryby, jaja)	Sałatka ryżowa z tuńczykiem i warzywami 150g (ryby, jaja)	Sałatka ryżowa z tuńczykiem i warzywami 150g (ryby, jaja)	Sałatka ryżowa z tuńczykiem, fasolą czerwoną i warzywami 150g (ryby, jaja)
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