

DIETA PODSTAWOWA

| Data | 14.10.2024 | 15.10.2024 | 16.10.2024 | 17.10.2024 | 18.10.2024 | 19.10.2024 | 20.10.2024 |
|----------------|--|--|--|---|---|---|--|
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
| Śniadanie | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kabanos wieprzowy 50g (SOJ, MLE, GOR) Ser żółty gouda 30g (MLE) Sałata 5g Papryka 80g | Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Kasza manna na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 30g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Mięso sałat 10g Ogórek zielony 80g | Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Jogurt owocowy 150g (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml |
| Obiad | Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Ryż gotowany 180g z sosem wieprzowo-warzywnym 230g (GLU, SEL) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Kotlet drobiowy smażony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 230g Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Krupnik 300ml (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany 80g w sosie pieczeniowym 120ml (GLU) Ziemniaki gotowane 230g Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Bigos 400g (GLU,SOJ, MLE, GOR) Z pieczywem 100g (GLU) Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 120g (RYB) w sosie pomidorowym 120ml (GLU) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti pełnoziarnisty 180g (GLU) Z sosem bolognese 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Rosół z makaronem 300ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180g (GLU) Pulpet wieprzowy gotowany 90g (GLU, JAJ) w sosie koperkowym 120ml (GLU) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml |
| Kolacja | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek na słodko 120g (MLE) Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlna tostowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek typu fromage 80g (MLE) Pomidor 80g, Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z białej fasoli i warzyw 120g (MLE, SEL) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka ogonówka wędzona 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlna ogonówka 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml |
| Posiłek nocny | Sok owocowy 100% 200ml | Jogurt owocowy 150ml (MLE) | Serek wiejski 150g (MLE) | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) | Sok owocowy 100% 200ml | Sok warzywny 330ml | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) |
| DSWO** | E: 2186 kcal, W:283g, B: 98g, T:71g, CP:44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g | E: 2125 kcal, W:281g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g | E: 2158 kcal,W:290g, B: 78g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g | E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:64g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g | E: 2025 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g | E: 1974 kcal, W:251g , B:95g, T:71g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g | E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g |

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

W posiłkach oznaczono alergeny, zgodnie z wykazem „Alergeny występujące w żywności”

** DSWO – dobowa suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Jadłospis zaakceptował: Dietetyk ZSK

| DIETA ŁATWOSTRAWNA | | | | | | | |
|--------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| Data | 14.10.2024 | 15.10.2024 | 16.10.2024 | 17.10.2024 | 18.10.2024 | 19.10.2024 | 20.10.2024 |
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
| Śniadanie | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina wieprzowa ogonówka 30g (SOJ, MLE, GOR) Ser twarogowy 50g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g | Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Kasza manna na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Miks sałat 10g Pomidor 80g | Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Jogurt owocowy 150g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Polędwica z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml |
| Obiad | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Ryż gotowany 180g z sosem wieprzowo-warzywnym 230g (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Pierś drobiowa gotowana 80g w sosie pietruszkowym 120ml (GLU) Ziemniaki gotowane 230g Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Krupnik 300ml (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany 80g w sosie pieczeniowym 120ml (GLU) Ziemniaki gotowane 230g Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Ryż gotowany 180g Pierś grillowana 80g Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 120g (RYB) w sosie pomidorowym 120ml (GLU) Marchewka duszona 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti 180g (GLU) z sosem bolognese 120g (GLU) cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Rosół z makaronem 300ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180g (GLU) Pulpet wieprzowy gotowany 90g (GLU, JAJ) w sosie koperkowym 120ml (GLU) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml |
| Kolacja | Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek na słodko 120g (MLE) Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina tostowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka ogonówka wędzona 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina ogonówka 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata bez cukru 250ml |
| Posiłek nocny | Sok owocowy 100% 200ml | Jogurt owocowy 150ml (MLE) | Serek wiejski 150g (MLE) | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) | Sok owocowy 100% 200ml | Sok warzywny 330ml | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) |
| DSWO** | E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g | E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g | E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g | E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g | E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g | E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g | E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g |

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

W posiłkach oznaczono alergeny, zgodnie z wykazem „Alergeny występujące w żywności”

** DSWO – dobowa suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Jadłospis zaakceptował: Dietetyk ZSK

| DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|---|---|
| Data | 14.10.2024 | 15.10.2024 | 16.10.2024 | 17.10.2024 | 18.10.2024 | 19.10.2024 | 20.10.2024 |
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
| Śniadanie | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Półdewica drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina wieprzowa ogonówka 30g (SOJ, MLE, GOR) Ser twarogowy 50g (MLE) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Mięso sałat 10g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Półdewica z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml |
| Drugie śniadanie | Gruszka 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Paluszki 70g (GLU, JAJ, MLE) | Gruszka 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Krakersy 30g (GLU, JAJ, MLE) | Banan 1 szt. |
| Obiad | Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Ryż brązowy gotowany 180g z sosem wieprzowo-warzywnym 230g (GLU, SEL) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Pierś drobiowa gotowana 80g w sosie pietruszkowym 120ml (GLU) Ziemniaki gotowane 230g Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Krupnik 300ml (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany 80g w sosie pieczeniowym 120ml (GLU) Ziemniaki gotowane 230g Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Ryż gotowany 180g Pierś drobiowa grillowana 80g Surówka z kiszonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 120g (RYB) w sosie pomidorowym 120ml (GLU) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti pełnoziarnisty 180g (GLU) z sosem bolognese 120g (GLU) cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Rosół z makaronem 300ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180g (GLU) Pulpet wieprzowy gotowany 90g (GLU, JAJ) w sosie koperkowym 120ml (GLU) Ogórek kiszony 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml |
| Kolacja | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 120g (MLE) Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina tostowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z białej fasoli i warzyw 120g (MLE, SEL) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka ogonówka wędzona 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Półdewica sopočka 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina ogonówka 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml |
| Posiłek nocny | Krakersy 60g (GLU, JAJ, MLE) | Jogurt naturalny 150ml (MLE) | Serek wiejski 150g (MLE) | Jogurt naturalny 150g (MLE) | Wafle ryżowe 30g | Jogurt naturalny 150ml (MLE) | Wafle ryżowe 30g |
| DSWO** | E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g, NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g | E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g, NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g | E: 2055 kcal, W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g | E: 2215 kcal, W:302g, B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g | E: 2045 kcal, W: 271g, B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g | E: 1985 kcal, W:251g, B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g | E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g |

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

W posiłkach oznaczono alergeny, zgodnie z wykazem „Alergeny występujące w żywności”

** DSWO – dobowa suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Jadłospis zaakceptował: Dietetyk ZSK

| DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA | | | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|--|--|
| Data | 14.10.2024 | 15.10.2024 | 16.10.2024 | 17.10.2024 | 18.10.2024 | 19.10.2024 | 20.10.2024 |
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
| Śniadanie | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina wieprzowa ogonówka 30g (SOJ, MLE, GOR) Ser twarogowy 100g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g | Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Kasza manna na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 100g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Miks sałat 10g Pomidor 80g | Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Jogurt owocowy 150g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 100g (MLE) Połędwica z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml |
| Obiad | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Ryż gotowany 180g z sosem wieprzowo-warzywnym 280g (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Pierś drobiowa gotowana 120g w sosie pietruszkowym 120ml (GLU) Ziemniaki gotowane 230g Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Krupnik 300ml (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany 120g w sosie pieczeniowym 120ml (GLU) Ziemniaki gotowane 230g Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Ryż gotowany 180g Pierś grillowana 80g Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 180g (RYB) w sosie pomidorowym 120ml (GLU) Marchewka duszona 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti 180g (GLU) z sosem bolognese 150g (GLU) cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Rosół z makaronem 300ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180g (GLU) Pulpet wieprzowy gotowany 90g (GLU, JAJ) w sosie koperkowym 120ml (GLU) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml |
| Kolacja | Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek na słodko 150g (MLE) Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina tostowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka ogonówka wędzona 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina ogonówka 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata bez cukru 250ml |
| Posiłek nocny | Sok owocowy 100% 200ml | Jogurt owocowy 150ml (MLE) | Serek wiejski 150g (MLE) | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) | Sok owocowy 100% 200ml | Sok warzywny 330ml | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) |
| DSWO** | E: 2195 kcal, W:302g, B:98g, T:52g, CP:75g, NKT:27g, F:23g, Sól: 6,5g | E: 2233 kcal, W:294g, B:105g, T:49 g, CP:54g, NKT:29g, F:23g, Sól 5,2g | E: 2135 kcal, W:310g, B:105g, T:46g, CP:55g, NKT:27g, F: 21g, Sól 6,2g | E: 2295 kcal, W:312g, B:98g, T:52g, CP:75g, NKT:27g, F:23g, Sól: 6,5g | E: 2185 kcal, W:281g, B:105g, T:53g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g | E: 2015 kcal, W:281g, B:108g, T:52g, CP:45g, NKT: 29g, F:23g, Sól 6,5g | E: 2257 kcal, W:292g, B: 98g, T:58g, CP:35g, NKT: 27g, F:24g, Sól 5,9g |

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

W posiłkach oznaczono alergeny, zgodnie z wykazem „Alergeny występujące w żywności”

** DSWO – dobowy suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Jadłospis zaakceptował: Dietetyk ZSK

| DIETA WEGETARIAŃSKA | | | | | | | |
|---------------------|--|---|---|---|--|---|--|
| Data | 14.10.2024 | 15.10.2024 | 16.10.2024 | 17.10.2024 | 18.10.2024 | 19.10.2024 | 20.10.2024 |
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
| Śniadanie | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 50g (MLE) Sałata 5g Papryka 80g | Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Kasza manna na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 30g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 120g (MLE) Miks sałat 10g Ogórek zielony 80g | Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Jogurt owocowy 150g (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml |
| Obiad | Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Ryż gotowany 180g z sosem warzywnym 230g (GLU, SEL) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Kotlet sojowy 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 230g Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Krupnik 300ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet brokułowy 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 230g Surówka z kiszonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Ryż gotowany 180g Jajko sadzone 2 szt (JAJ) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kotlet fasolowy 100g (GLU, JAJ) w sosie pomidorowym 120ml (GLU) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti 180g (GLU) z sosem warzywnym 100g (GLU) cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Rosół z makaronem 300ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180g (GLU) Gulasz warzywny z kukurydzą 200g (9) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml |
| Kolacja | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek na słodko 120g (MLE) Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek typu fromage 80g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z białej fasoli i warzyw 120g (MLE, SEL) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z ciecierzycy 115g (GLU, SOJ) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt. (JAJ) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z ciecierzycy 115g (1,6,7) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane 2 szt. (JAJ) Sałata 5g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml |
| Posiłek nocny | Sok owocowy 100% 200ml | Jogurt owocowy 150ml (MLE) | Serek wiejski 150g (MLE) | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) | Sok owocowy 100% 200ml | Sok warzywny 330ml | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) |
| DSWO** | E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g | E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g | E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g | E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g | E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g | E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g | E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g |

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

W posiłkach oznaczono alergeny, zgodnie z wykazem „Alergeny występujące w żywności”

** DSWO – dobowy suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Jadłospis zaakceptował: Dietetyk ZSK

MENU PODSTAWOWE DLA KOBIET CIĘŻARNYCH I KARMIAĄCYCH

| Data | 14.10.2024 | 15.10.2024 | 16.10.2024 | 17.10.2024 | 18.10.2024 | 19.10.2024 | 20.10.2024 |
|----------------|--|---|---|--|---|--|--|
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
| Śniadanie | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Gruszka 1 szt. | Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kabanos wieprzowy 50g (SOJ, MLE, GOR) Ser żółty gouda 30g (MLE) Sałata 5g Papryka 80g Jabłko 1 szt. | Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Szpinak 5g, Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Paluszki 70g (GLU, JAJ, MLE) | Kasza manna na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 30g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Gruszka 1 szt | Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Miks sałat 10g Ogórek zielony 80g Jabłko 1 szt. | Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml Krakersy 30g (GLU, JAJ, MLE) | Jogurt owocowy 150g (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Banan 1 szt. |
| Obiad | Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Ryż gotowany 180g z sosem wieprzowo-warzywnym 230g (GLU, SEL) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Kotlet drobiowy smażony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 230g Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Krupnik 300ml (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany 80g w sosie pieczeniowym 120ml (GLU) Ziemniaki gotowane 230g Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Bigos 400g (GLU,SOJ, MLE, GOR) Z pieczywem 100g (GLU) Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 120g (RYB) w sosie pomidorowym 120ml (GLU) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti pełnoziarnisty 180g (GLU) Z sosem bolognese 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Rosół z makaronem 300ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180g (GLU) Pulpet wieprzowy gotowany 90g (GLU, JAJ) w sosie koperkowym 120ml (GLU) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml |
| Kolacja | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek na słodko 120g (MLE) Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlna tostowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek typu fromage 80g (MLE) Pomidor 80g, Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z białej fasoli i warzyw 120g (MLE, SEL) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka ogonówka wędzona 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlna ogonówka 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml |
| Posiłek nocny | Sok owocowy 100% 200ml | Jogurt owocowy 150ml (MLE) | Serek wiejski 150g (MLE) | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) | Sok owocowy 100% 200ml | Sok warzywny 330ml | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) |
| DSWO** | E: 2245 kcal, W:271g, B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól: 6,3g | E: 2385 kcal, W:284g, (B) 98g, (T)71g, (CP) 44g, NKT:29g, (F) 28g, Sól 5,2g | E: 2255 kcal, W:290g, (B) 77g, (T)76g, CP:55g,(NKT) 27g, (F) 21g, Sól 6,2g | E: 2415 kcal, W:302g, (B) 94g, (T)62g, (CP) 75g,(NKT) 27g, (F) 21g, Sól 6,5g | E: 2245 kcal, W:271g, (B) 91g, (T)64g, (CP) 30g,(NKT) 28g, (F) 22g, Sól 6,3g | E: 2285 kcal, W:251g, (B) 95g, (T)72g, (CP) 0g,(NKT) 29g, (F) 23g, Sól 6,5g | E: 2296 kcal, W: 232g, (B) 85g, (T)78g, (CP) 0g,(NKT) 27g, (F) 24g, Sól 5,9g |

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

W posiłkach oznaczono alergeny, zgodnie z wykazem „Alegeny występujące w żywności”

** DSWO – dobowa suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Jadłospis zaakceptował: Dietetyk ZSK

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI DO 3 ROKU ŻYCIA

| Data | 14.10.2024 | 15.10.2024 | 16.10.2024 | 17.10.2024 | 18.10.2024 | 19.10.2024 | 20.10.2024 |
|----------------|---|--|---|---|--|---|--|
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
| Śniadanie | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Kawa zbożowa na mleku 150 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina wieprzowa ogonówka 30g (SOJ, MLE, GOR) Ser twarogowy 30g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g | Płatki owsiane na mleku 150ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Szinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Kasza manna na mleku 150ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 40g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Miks sałat 10g Pomidor 80g | Płatki owsiane na mleku 150ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Jogurt owocowy 150g (MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Połędwica z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml |
| Obiad | Zupa jarzynowa z ziemniakami 200ml (MLE, SEL) Ryż gotowany 130g z sosem wieprzowo-warzywnym 180g (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem 200ml (MLE, SEL) Pierś drobiowa gotowana 60g w sosie pietruszkowym 120ml (GLU) Ziemniaki gotowane 150g Buraczki gotowane tarte 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Krupnik 200ml (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany 40g w sosie pieczeniowym 120ml (GLU) Ziemniaki gotowane 150g Brokuł na parze 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa dyniowa z ziemniakami 200ml (GLU, MLE, SEL) Ryż gotowany 180g Pierś grillowana 80g Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa szpinakowa z zacierką 200ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Dorsz grillowany 80g (RYB) w sosie pomidorowym 120ml (GLU) Marchewka duszona 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 200ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti 100g (GLU) z sosem bolognese 100g (GLU) cukinia na parze 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Rosół z makaronem 200ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (GLU, JAJ) w sosie koperkowym 120ml (GLU) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml |
| Kolacja | Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek na słodko 60g (MLE) Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina tostowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka ogonówka wędzona 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina ogonówka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata bez cukru 250ml |
| Posiłek nocny | Sok owocowy 100% 200ml | Jogurt owocowy 150ml (MLE) | Serek wiejski 150g (MLE) | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) | Sok owocowy 100% 200ml | Sok owocowy 200ml | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) |
| DSWO** | E: 1003 kcal; W: 126 g; CP: 10g; B: 52g; T: 35,5g, NKT: 10,5g, F: 14,1g, sód: 750 mg | E: 1089 kcal; W: 130 g; CP: 10,5g; B: 53g; T: 33g, NKT: 11,8g, F: 10,5g, sód: 710 mg | E: 1021 kcal; W: 118 g; CP: 12g, B: 49g; T: 34,5g, NKT: 10,0g, F: 12,5g, sód: 680 mg | E: 1003 kcal; W: 126 g; CP: 10g; B: 52g; T: 35,5g, NKT: 8,5g, F: 14,1g, sód: 750 mg | E: 1058 kcal; W: 125 g; CP: 11g; B: 50,2g; T: 32,8g, NKT: 9,0g, F: 11,4g, sód: 680 mg | E: 1027 kcal; W: 120 g; CP: 13,1g; B: 51,2g; T: 35g, NKT: 10,5g, F: 12,5g, sód: 700 mg | E: 1089 kcal; W: 128 g; CP: 13g, B: 50,6g; T: 32,5g, NKT: 10,1g, F: 13,5g, sód: 690 mg |

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

W posiłkach oznaczono alergeny, zgodnie z wykazem „Alergeny występujące w żywności”

** DSWO – dobowa suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Jadłospis zaakceptował: Dietetyk ZSK

| DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI W WIEKU 4-9 LAT | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|---|---|---|
| Data | 14.10.2024 | 15.10.2024 | 16.10.2024 | 17.10.2024 | 18.10.2024 | 19.10.2024 | 20.10.2024 |
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
| Śniadanie | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) Papryka 80g, Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina wieprzowa ogonówka 30g (SOJ, MLE, GOR) Ser żółty gouda 30g (MLE) Sałata 5g Papryka 80g | Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Kasza manna na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 30g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Miks sałat 10g Ogórek zielony 80g | Płatki owsiane na mleku 200ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Jogurt owocowy 150g (MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml |
| Obiad | Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (MLE, SEL) Ryż gotowany 150g z sosem wieprzowo-warzywnym 200g (GLU, SEL) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem 250ml (MLE, SEL) Kotlet drobiowy smażony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Krupnik 250ml (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany 60g w sosie pieczeniowym 120ml (GLU) Ziemniaki gotowane 200g Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa dyniowa z ziemniakami 250ml (GLU, MLE, SEL) Ryż gotowany 180g Pierś grillowana 80g Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa szpinakowa z zacierką 250ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Dorsz grillowany 100g (RYB) w sosie pomidorowym 120ml (GLU) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti 130g (GLU) z sosem bolognese 120g (GLU) cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Rosół z makaronem 250ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (GLU, JAJ) w sosie koperkowym 120ml (GLU) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml |
| Kolacja | Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek na słodko 90g (MLE) Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina tostowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek typu fromage 40g (MLE) Pomidor 80g, Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 40g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka ogonówka wędzona 40g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 40g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina ogonówka 40g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml |
| Posiłek nocny | Sok owocowy 100% 200ml | Jogurt owocowy 150ml (MLE) | Serek wiejski 150g (MLE) | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) | Sok owocowy 100% 200ml | Sok owocowy 200ml | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) |
| DSWO** | E: 1803 kcal; W: 226 g; CP: 12g; B: 82g; T: 65,5g, NKT: 4,5g, F: 14,1g, sól: 1050 mg | E: 1689 kcal; W: 230 g; CP: 14,5g; B: 83g; T: 63g, NKT: 4,8g, F: 15,5g, sól: 1020 mg | E: 1721 kcal; W: 218 g; CP: 14g, B: 89g; T: 64,5g, NKT: 4,0g, F: 15,5g, sól: 1110 mg | E: 1803 kcal; W: 226 g; CP: 12g; B: 82g; T: 65,5g, NKT: 4,5g, F: 14,1g, sól: 1050 mg | E: 1758 kcal; W: 225 g; CP: 14g; B: 80,2g; T: 62,8g, NKT: 5,0g, F: 15,4g, sól: 1180 mg | E: 1827 kcal; W: 220 g; CP: 15,1g; B: 81,2g; T: 65g, NKT: 4,5g, F: 16,5g, sól: 1070 mg | E: 1789 kcal; W: 228 g; CP: 15g, B: 80,6g; T: 62,5g, NKT: 3,1g, F: 15,5g, sól: 1100 mg |

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

W posiłkach oznaczono alergeny, zgodnie z wykazem „Alergeny występujące w żywności”

** DSWO – dobową sumą wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Jadłospis zaakceptował: Dietetyk ZSK

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

W posiłkach oznaczono alergeny, zgodnie z wykazem „Alergeny występujące w żywności”

** DSWO – dobową sumą wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Jadłospis zaakceptował: Dietetyk ZSK

DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI W WIEKU 10-18 LAT

| Data | 14.10.2024 | 15.10.2024 | 16.10.2024 | 17.10.2024 | 18.10.2024 | 19.10.2024 | 20.10.2024 |
|----------------|--|--|--|---|--|--|--|
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
| Śniadanie | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g(GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina wieprzowa ogonówka 30g (SOJ, MLE, GOR) Ser żółty gouda 30g (MLE) Sałata 5g Papryka 80g | Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Kasza manna na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 30g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Miks sałat 10g Ogórek zielony 80g | Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Banan 1 szt. Herbata bez cukru 250ml | Jogurt owocowy 150g (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml |
| Obiad | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Ryż gotowany 180g z sosem wieprzowo-warzywnym 230g (GLU, SEL) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Kotlet drobiowy smażony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 230g Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Krupnik 300ml (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany 80g w sosie pieczeniowym 120ml (GLU) Ziemniaki gotowane 230g Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Ryż gotowany 180g Pierś grillowana 80g Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 120g (RYB) w sosie pomidorowym 120ml (GLU) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti 180g (GLU) z sosem bolognese 100g (GLU) cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml | Rosół z makaronem 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (GLU, JAJ) w sosie koperkowym 120ml (GLU) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml |
| Kolacja | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek na słodko 120g (MLE) Banan 1 szt. Herbata bez cukru 200ml | Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina tostowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek typu fromage 80g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka ogonówka wędzona 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt. (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina ogonówka 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml |
| Posiłek nocny | Sok owocowy 100% 200ml | Jogurt owocowy 150ml (MLE) | Serek wiejski 150g (MLE) | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) | Sok owocowy 100% 200ml | Sok owocowy 200ml | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) |
| DSWO** | E: 1958 kcal; W: 225 g; CP: 11g; B: 70,2g; T: 42,8g, NKT: 6,0g, F: 21,4g, sód: 1480 mg | E: 1989 kcal; W: 230 g; CP: 10,5g; B: 73g; T: 43g, NKT: 4,8g, F: 20,5g, sód: 1410 mg | E: 1921 kcal; W: 218 g; CP: 12g, B: 69g; T: 44,5g, NKT: 4,0g, F: 22,5g, sód: 1400 mg | E: 1903 kcal; W: 226 g; CP: 10g; B: 72g; T: 45,5g, NKT: 4,5g, F: 24,1g, sód: 1350 mg | E: 1958 kcal; W: 225 g; CP: 11g; B: 70,2g; T: 42,8g, NKT: 6,0g, F: 21,4g, sód: 1480 mg | E: 1927 kcal; W: 220 g; CP: 13,1g; B: 71,2g; T: 45g, NKT: 5,5g, F: 22,5g, sód: 1510 mg | E: 1989 kcal; W: 228 g; CP: 13g, B: 70,6g; T: 42,5g, NKT: 5,1g, F: 23,5g, sód: 1340 mg |

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

W posiłkach oznaczono alergeny, zgodnie z wykazem „Alergeny występujące w żywności”

** DSWO – dobowa suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Jadłospis zaakceptował: Dietetyk ZSK

| DIETA PAPKOWATA | | | | | | | |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Data | 14.10.2024 | 15.10.2024 | 16.10.2024 | 17.10.2024 | 18.10.2024 | 19.10.2024 | 20.10.2024 |
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
| Śniadanie | Papka mleczna śniadaniowa 700ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml | Papka mleczna śniadaniowa 700ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml | Papka mleczna śniadaniowa 700ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml | Papka mleczna śniadaniowa 700ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml | Papka mleczna śniadaniowa 700ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml | Papka mleczna śniadaniowa 700ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml | Papka mleczna śniadaniowa 700ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml |
| Obiad | Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml |
| Kolacja | Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 700ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml |
| Posiłek nocny | Sok warzywny 330 ml | Jogurt naturalny 150ml (MLE) | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) | Jogurt owocowy 150ml (MLE) | Sok owocowy 200ml (MLE) | Sok owocowy 200ml | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) |
| DSWO** | E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g, NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g | E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g, NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g | E: 2055 kcal, W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g | E: 2215 kcal, W:302g, B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g | E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g | E: 1985 kcal, W:251g, B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g | E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g |

Potrawy o zmienionej konsystencji sporządzone na podstawie dań dla diety łatwostrawnej

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

W posiłkach oznaczono alergeny, zgodnie z wykazem „Alergeny występujące w żywności”

** DSWO – dobowy suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Jadłospis zaakceptował: Dietetyk ZSK

| DIETA PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ | | | | | | | |
|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Data | 14.10.2024 | 15.10.2024 | 16.10.2024 | 17.10.2024 | 18.10.2024 | 19.10.2024 | 20.10.2024 |
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
| Śniadanie | Papka mleczna śniadaniowa 800ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml | Papka mleczna śniadaniowa 800ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml | Papka mleczna śniadaniowa 800ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml | Papka mleczna śniadaniowa 800ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml | Papka mleczna śniadaniowa 800ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml | Papka mleczna śniadaniowa 800ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml | Papka mleczna śniadaniowa 800ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata bez cukru 250ml |
| Obiad | Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot bez cukru 250ml |
| Kolacja | Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml | Papka mięsna obiadowa 800ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata bez cukru 250ml |
| Posiłek nocny | Sok warzywny 330 ml | Jogurt naturalny 150ml (MLE) | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) | Jogurt owocowy 150ml (MLE) | Sok owocowy 200ml | Sok owocowy 200ml | Mleko czekoladowe 200ml (MLE) |
| DSWO** | E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g, NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g | E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g, NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g | E: 2055 kcal, W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g | E: 2215 kcal, W:302g, B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g | E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g | E: 1985 kcal, W:251g, B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g | E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g |

Potrawy o zmienionej konsystencji sporządzone na podstawie dań dla diety łatwostrawnej

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

W posiłkach oznaczono alergeny, zgodnie z wykazem „Alergeny występujące w żywności”

** DSWO – dobowy suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Jadłospis zaakceptował: Dietetyk ZSK

Alergeny występujące w żywności

1. **GLU** - Ziarna zbóż zawierające GLUTEN, tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz czy też pszenica kamut, a także ziarna odmian hybrydowych powyższych zbóż oraz produkty przygotowane na ich bazie
2. **SKO** - SKORUPIAKI i produkty pochodne
3. **JAJ** - JAJA i produkty pochodne;
4. **RYB** - RYBY i produkty pochodne
5. **OZI** - ORZESZKI ZIEMNE (arachidowe) i produkty pochodne
6. **SOJ** - SOJA i produkty pochodne
7. **MLE** - MLEKO i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. **ORZ** - ORZECHY tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis*), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje / orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia (*Macadamia*) lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego
9. **SEL** - SELER i produkty pochodne
10. **GOR** - GORCZYCA i produkty pochodne
11. **SEZ** - NASIONA SEZAMU i produkty pochodne
12. **SO2** - DWUTLENEK SIARKI i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców
13. **ŁUB** - ŁUBIN i produkty pochodne
14. **MIE** - MIECZAKI i produkty pochodne

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

W posiłkach oznaczono alergeny, zgodnie z wykazem „Alergeny występujące w żywności”

** DSWO – dobowy suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Jadłospis zaakceptował: Dietetyk ZSK