

DIETA PODSTAWOWA							
Data	21.10.2024	22.10.2024	23.10.2024	24.10.2024	25.10.2024	26.10.2024	27.10.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko o smaku truskawkowym 200ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 30g Papryka 80g Miks sałat 10 g Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLE) Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Śliwki 3 szt Sałata 5g	Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina wieprzowa ogonówka 30g (GOR, SOJ, MLE) serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 50g (MLE) Ogórek zielony 80g Szpinak 5g Herbata bez cukru 250ml Ciastka bez cukru 30g (GLU, JAJ, MLE)	Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (GOR, SOJ, MLE) jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g	Ryż na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU) Z serem 100g (MLE) I sosem truskawkowym 120ml Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Pierś grillowana 80g w sosie ziołowym 120ml (GLU) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gołąbki 150g w sosie pomidorowym 120g (GLU) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (GLU) Kapusta zasmażana 150g* (GOR, SOJ, MLE) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Dorsz panierowany smażony 130g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti 180g (GLU) Z sosem bolognese 120g (GLU, SEL) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 150 g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g 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 pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek na słodko 120g (MLE) Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 100 g (GLU, RYB) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 30g (GOR, SOJ, MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (MLE)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Paluszki 70g (GLU, JAJ, MLE)	Sok owocowy 200ml (MLE)	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 „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							
Data	21.10.2024	22.10.2024	23.10.2024	24.10.2024	25.10.2024	26.10.2024	27.10.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko o smaku truskawkowym 200ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Mięsa sałata 10g Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLE) Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Nektarynka 1 szt Sałata 5g	Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina wieprzowa ogonówka 30g (GOR, SOJ, MLE) serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Pomidor 80g Szpinak 5g Herbata bez cukru 250ml Ciastka bez cukru 30g (GLU, JAJ, MLE)	Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Ser mozzarella 30g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g	Ryż na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (SEL) Makaron pszenny 180g (GLU) Z serem 100g (MLE) I sosem truskawkowym 120ml Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Pierś grillowana 80g w sosie ziołowym 120ml (GLU) Buraczki gotowane tarte 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (SEL) Z sosem pomidorowym 120ml (GLU) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 120g (RYB), w sosie pomidorowym 120ml (GLU) Marchewka duszona 150g* (GLU) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti 180g (GLU) Z sosem bolognese 120g (GLU, SEL) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g (GLU) Gulasz wieprzowy 150g (GLU)* Marchew duszona 150g (GLU)* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek na słodko 120g (MLE) Nektarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Banan 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 30g (GOR, SOJ, MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (MLE)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Paluszki 70g (GLU, JAJ, MLE)	Sok owocowy 200ml (MLE)	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	21.10.2024	22.10.2024	23.10.2024	24.10.2024	25.10.2024	26.10.2024	27.10.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 30g (GOR, SOJ, MLE) Papryka 80g Miks sałat 10 g Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Śliwki 3 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina wieprzowa ogonówka 30g (GOR, SOJ, MLE) serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Ogórek zielony 80g Szpinak 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 30g (GOR, SOJ, MLE) jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Sałata 5g Pomidor Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Drugie śniadanie	Jabłko 1 szt	Krakersy 30g (GLU, JAJ, MLE)	Jabłko 1 szt	Chrupki kukurydziane 30g	Jabłko 1 szt	wafle ryżowe 30g	Paluszki 70g (GLU, JAJ, MLE)
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU) Z serem 100g (MLE) I sosem truskawkowym 120ml Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Pierś grillowana 80g w sosie ziołowym 120ml (GLU) Surówka wielowarzywna 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (SEL) Z sosem pomidorowym 120ml (GLU) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 300ml (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 dyniowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti 180g (GLU) Z sosem bolognese 120g (GLU, SEL) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 150 g * Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g 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) Kiełbasa szynkowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Herbata bez cukru 250ml Twarożek 120g (MLE) Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 100 g (GLU, RYB) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 30g (GOR, SOJ, MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Krakersy 60g (GLU, JAJ, MLE)	Jogurt naturalny 150ml (MLE)	Serek wiejski 150g (MLE)	Paluszki 70g (GLU, JAJ, MLE)	Jogurt naturalny 150ml (MLE)	Wafle ryżowe 30g	Jogurt naturalny 150ml (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 ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA

Data	21.10.2024	22.10.2024	23.10.2024	24.10.2024	25.10.2024	26.10.2024	27.10.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko o smaku truskawkowym 200ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLE) Pomidor 80g Mięsa sałata 10g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Nektarynka 1 szt Sałata 5g	Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina wieprzowa ogonówka 30g (GOR, SOJ, MLE) serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Pomidor 80g Szpinak 5g Herbata bez cukru 250ml Ciastka bez cukru 30g (GLU, JAJ, MLE)	Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Ser mozzarella 30g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g	Ryż na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (SEL) Makaron pszenny 180g (GLU) Z serem 150g (MLE) I sosem truskawkowym 120ml Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Pierś grillowana 120g w sosie ziołowym 120ml (GLU) Buraczki gotowane tarte 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (SEL) Z sosem pomidorowym 120ml (GLU) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 120g w sosie własnym 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 120g (RYB) w sosie pomidorowym 120ml (GLU) Marchewka duszona 150g* (GLU) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti 180g (GLU) Z sosem bolognese 120g (GLU, SEL) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 180g (GLU) Marchew duszona 150g (GLU)* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta jajeczna 130g (JAJ, MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek na słodko 150g (MLE) Nektarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Banan 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 30g (GOR, SOJ, MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (MLE)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Paluszki 70g (GLU, JAJ, MLE)	Sok owocowy 200ml (MLE)	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:49g, 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	21.10.2024	22.10.2024	23.10.2024	24.10.2024	25.10.2024	26.10.2024	27.10.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko o smaku truskawkowym 200ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLE) Papryka 80g Mięsa sałata 10 g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Śliwki 3 szt Sałata 5g	Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Ser twarogowy 50g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 50g (MLE) Ogórek zielony 80g Szpinak 5g Herbata bez cukru 250ml Ciastka bez cukru 30g (GLU, JAJ, MLE)	Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g	Ryż na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 50g (MLE) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU) Z serem 100g (MLE) I sosem truskawkowym 120ml Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kotlet z cieciorzki 100g (GLU, SEL) Buraczki gotowane tarte 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z warzywami 350g (SEL) Z sosem pomidorowym 120ml (GLU) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet jajeczny 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 230g Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kotlet sojowy 100g (GLU, JAJ, SOJ) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Zapiekanka ziemniaczana z warzywami 350g (JAJ, MLE, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Jajko sadzone 2 szt (JAJ) Surówka z czerwonej kapusty 150 g * Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) jajko gotowane na twardo 2szt (JAJ) Pomidor 80g Sałata 5g 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 pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 50g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek na słodko 120g (MLE) Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z ciecierzycy 115g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta twarogowo-koperkowa 120g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (MLE)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Paluszki 70g (GLU, JAJ, MLE)	Sok owocowy 200ml (MLE)	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

*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

MENU PODSTAWOWE DLA KOBIEC CIĘŻARNYCH I KARMIAJĄCYCH

Data	21.10.2024	22.10.2024	23.10.2024	24.10.2024	25.10.2024	26.10.2024	27.10.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko o smaku truskawkowym 200ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 30g Papryka 80g Mięsa sałat 10 g Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLE) Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1 szt	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Dżem owocowy niskostodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Śliwki 3 szt Sałata 5g Krakersy 30g (GLU, JAJ, MLE)	Kasza jagłana na mleku 250ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina wieprzowa ogonówka 30g (GOR, SOJ, MLE) serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1 szt	Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 50g (MLE) Ogórek zielony 80g Szpinak 5g Herbata bez cukru 250ml Ciastka bez cukru 30g (GLU, JAJ, MLE) Chrupki kukurydziane 30g	Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 30g (GOR, SOJ, MLE) jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g Jabłko 1 szt	Ryż na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml wafle ryżowe 30g	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Papryka 80g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Paluszki 70g (GLU, JAJ, MLE)
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU) Z serem 100g (MLE) I sosem truskawkowym 120ml Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Pierś grillowana 80g w sosie ziołowym 120ml (GLU) Buraczki gotowane tarte 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gołąbki 150g w sosie pomidorowym 120g (GLU) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (GLU) Kapusta zasmażana 150g* (GOR, SOJ, MLE) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Dorsz panierowany smażyony 130g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti 180g (GLU) Z sosem bolognese 120g (GLU, SEL) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 150 g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g 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 pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek na słodko 120g (MLE) Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 100 g (GLU, RYB) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopočka 30g (GOR, SOJ, MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (MLE)	Sok warzywno-owocowy 330ml	Paluszki 70g (GLU, JAJ, MLE)	Sok owocowy 200ml (MLE)	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) 30g,(NKT) 29g, (F) 23g, Sól 6,5g	E: 2296 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 DLA DZIECI DO 3 ROKU ŻYCIA

Data	21.10.2024	22.10.2024	23.10.2024	24.10.2024	25.10.2024	26.10.2024	27.10.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko o smaku truskawkowym 200ml (MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLE) Pomidor 80g Mięsa sałat 10g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 150ml (MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Nektarynka 1 szt Sałata 5g	Kasza jaglana na mleku 150ml (MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina wieprzowa ogonówka 30g (GOR, SOJ, MLE) serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 150ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Pomidor 80g Szpinak 5g Herbata bez cukru 250ml Ciastka bez cukru 30g (GLU, JAJ, MLE)	Kawa zbożowa na mleku 150ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Ser mozzarella 30g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g	Ryż na mleku 150ml (MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 150ml (MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ziemniaczana 200ml (SEL) Kluski leniwe 200g (GLU, JAJ, MLE) z sosem truskawkowym 120ml Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 200ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Pierś grillowana 40g w sosie ziołowym 120ml (GLU) Buraczki gotowane tarte 100g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z zacierką 200ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (SEL) Z sosem pomidorowym 120ml (GLU) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 200ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Schab gotowany 40g w sosie własnym 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 200ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Dorsz grillowany 120g (RYB) , w sosie pomidorowym 120ml (GLU) Marchewka duszona 100g* (GLU) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 200ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti 100g (GLU) Z sosem bolognese 120g (GLU, SEL) Brokuł na parze 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 200ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Gulasz wieprzowy 100g (GLU) Marchew duszona 100g (GLU) * Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Szyunka wieprzowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek na słodko 60g (MLE) Nektarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Banan 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 30g (GOR, SOJ, MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (MLE)	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Paluszki 70g (GLU, JAJ, MLE)	Sok owocowy 200ml (MLE)	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, sól: 750 mg	E: 1089 kcal; W: 130 g; CP: 10,5g; B: 53g; T: 33g, NKT: 11,8g, F: 10,5g, sól: 710 mg	E: 1021 kcal; W: 118 g; CP: 12g, B: 49g; T: 34,5g, NKT: 10,0g, F: 12,5g, sól: 680 mg	E: 1003 kcal; W: 126 g; CP: 10g; B: 52g; T: 35,5g, NKT: 8,5g, F: 14,1g, sól: 750 mg	E: 1058 kcal; W: 125 g; CP: 11g; B: 50,2g; T: 32,8g, NKT: 9,0g, F: 11,4g, sól: 680 mg	E: 1027 kcal; W: 120 g; CP: 13,1g; B: 51,2g; T: 35g, NKT: 10,5g, F: 12,5g, sól: 700 mg	E: 1089 kcal; W: 128 g; CP: 13g, B: 50,6g; T: 32,5g, NKT: 10,1g, F: 13,5g, sól: 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	21.10.2024	22.10.2024	23.10.2024	24.10.2024	25.10.2024	26.10.2024	27.10.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko o smaku truskawkowym 200ml (MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Połudwica drobiowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLE) Papryka 80g, Miks sałat 10 g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Nektarynka 1 szt Sałata 5g	Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina wieprzowa ogonówka 30g (GOR, SOJ, MLE) serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 50g (MLE) Ogórek zielony 80g Szpinak 5g Herbata bez cukru 250ml Ciastka bez cukru 30g (GLU, JAJ, MLE)	Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Połudwica drobiowa 30g (GOR, SOJ, MLE) jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g	Ryż na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka wieprzowa 40g (GOR, SOJ, MLE) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ziemniaczana 250ml (SEL) Kluski leniwe 250g (GLU, JAJ, MLE) z sosem truskawkowym 120ml Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 250ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Pierś grillowana 60g w sosie ziołowym 120ml (GLU) Buraczki gotowane tarte 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z zacierką 250ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Gołąbki 150g w sosie pomidorowym 120g (GLU) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 250ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany 60g w sosie własnym 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 250ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Dorsz panierowany 120g (RYB) w sosie pomidorowym 120ml (GLU) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 250ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti 130g (GLU) Z sosem bolognese 120g (GLU, SEL) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 250ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz wieprzowy 150g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 150 g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Połudwica drobiowa 40g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g, sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta jajeczna 80g (JAJ, MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka wieprzowa 40g (GOR, SOJ, MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek na słodko 100g (MLE) Nektarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g (GOR, SOJ, MLE) Banan 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Połudwica sopocka 30g (GOR, SOJ, MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (MLE)	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Paluszki 70g (GLU, JAJ, MLE)	Sok owocowy 200ml (MLE)	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, sód: 1050 mg	E: 1689 kcal; W: 230 g; CP: 14,5g; B: 83g; T: 63g, NKT: 4,8g, F: 15,5g, sód: 1020 mg	E: 1721 kcal; W: 218 g; CP: 14g, B: 89g; T: 64,5g, NKT: 4,0g, F: 15,5g, sód: 1110 mg	E: 1803 kcal; W: 226 g; CP: 12g; B: 82g; T: 65,5g, NKT: 4,5g, F: 14,1g, sód: 1050 mg	E: 1758 kcal; W: 225 g; CP: 14g; B: 80,2g; T: 62,8g, NKT: 5,0g, F: 15,4g, sód: 1180 mg	E: 1827 kcal; W: 220 g; CP: 15,1g; B: 81,2g; T: 65g, NKT: 4,5g, F: 16,5g, sód: 1070 mg	E: 1789 kcal; W: 228 g; CP: 15g, B: 80,6g; T: 62,5g, NKT: 3,1g, F: 15,5g, sód: 1100 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 10-18 LAT

Data	21.10.2024	22.10.2024	23.10.2024	24.10.2024	25.10.2024	26.10.2024	27.10.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko o smaku truskawkowym 200ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLE) Papryka 80g, Miks sałat 10 g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Dżem owocowy niskostodzony 40g Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Nektarynka 1 szt Sałata 5g	Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina wieprzowa ogonówka 30g (GOR, SOJ, MLE) serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 50g (MLE) Ogórek zielony 80g Szpinak 5g Herbata bez cukru 250ml Ciastka bez cukru 30g (GLU, JAJ, MLE)	Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 30g (GOR, SOJ, MLE) jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Sałata 5g Pomidor 80g	Ryż na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (SEL) Kluski leniwe 300g (GLU, JAJ, MLE) z sosem truskawkowym 120ml Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Pierś grillowana 80g w sosie ziołowym 120ml (GLU) Buraczki gotowane tarte 150g * Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gołąbki 150g w sosie pomidorowym 120g (GLU) Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Dorsz panierowany 120g (RYB) w sosie pomidorowym 120ml (GLU) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti 180g (GLU) Z sosem bolognese 120g (GLU, SEL) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 150 g * Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Pomidor 80g, sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek na słodko 120g (MLE) Nektarynka 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (GOR, SOJ, MLE) Banan 1 szt Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 30g (GOR, SOJ, MLE) Ser twarogowy 50g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (MLE)	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Paluszki 70g (GLU, JAJ, MLE)	Sok owocowy 200ml (MLE)	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 – 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 PAPKOWATA							
Data	21.10.2024	22.10.2024	23.10.2024	24.10.2024	25.10.2024	26.10.2024	27.10.2024
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 PŁYNNA WZMOCNIONA							
Data	21.10.2024	22.10.2024	23.10.2024	24.10.2024	25.10.2024	26.10.2024	27.10.2024
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 – dobowo 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 – 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