

DIETA PODSTAWOWA							
Data	28.10.2024	29.10.2024	30.10.2024	31.10.2024	01.11.2024	02.11.2024	03.11.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko smakowe 200ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kabanos wieprzowy 50g (SOJ, MLE, GOR) Ser żółty gouda 30g (MLE) Mięso sałat 10g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Jogurt owocowy 150g (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Mięso sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Jabłko 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 50g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (GLU, SEL) Makaron świdarki 180g (GLU) Z mięsem wieprzowym, kapustą i pieczarkami 180g* Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (GLU) Sałatka szwedzka 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kotlet mielony smażony 90g (GLU, JAJ) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kurczak pieczony 150g Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Morszczuk grillowany 120g (RYB) Warzywa po grecku 150g (GLU, SEL) Kompot z owocami 250ml	Zalewajka z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Ryż gotowany 180g Z sosem wieprzowo-warzywnym 230g (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (GLU, SEL) Surówka z kiszzonej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z tuńczyka 120g (RYB, MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (JAJ) Wędlina tostowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g, sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałatka jarzynowa 100g (MLE, GOR) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Paszтет z ciecioriki 50g (GLU, JAJ) Połędwica z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150ml (MLE)	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Sok owocowy 200ml	Sok warzywny 330ml	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 – 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 ŁATWOSTRAWNA							
Data	28.10.2024	29.10.2024	30.10.2024	31.10.2024	01.11.2024	02.11.2024	03.11.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko smakowe 200ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Jogurt owocowy 150g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Banan 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek smakowy śmietankowy 125g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLU, SEL) Makaron świderki 180g (GLU) Z serem 100g (MLE) i jabłkami prażonymi 100g Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (GLU, JAJ) w sosie ziołowym 120ml (GLU) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kałafiorowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Potrawka z kurczaka 150g (GLU, SEL) Marchew duszona 150g* (GLU) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Morszczuk grillowany 120g (RYB) Warzywa po grecku 150g (SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zalewajka z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Ryż gotowany 180g Z sosem wieprzowo-warzywnym 230g (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (GLU, SEL) Marchew duszona 150g (GLU) Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z tuńczyka 120g (RYB, MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina tostowa drobiowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałatka jarzynowa 100g (MLE, GOR) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	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) Polędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150ml (MLE)	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Sok owocowy 200ml	Sok warzywny 330ml	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 – 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 Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Data	28.10.2024	29.10.2024	30.10.2024	31.10.2024	01.11.2024	02.11.2024	03.11.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka wieprzowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Miks sałat 10g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE) Połędwica drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Jabłko 1 szt. Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 50g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Drugie śniadanie	Gruszka 1 szt	Jabłko 1 szt	Krakersy 30g (GLU, JAJ, MLE)	Chrupki kukurydziane 30g	nektaryna 1 szt	wafle ryżowe 30g	Paluszki 70g (GLU, JAJ, MLE)
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (GLU, SEL) Makaron świderki 180g (GLU) Z mięsem wieprzowym, kapustą i pieczarkami 180g* Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (GLU) Sałatka szwedzka 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (GLU, JAJ) w sosie ziołowym 120ml (GLU) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kurczak pieczony 150g Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Morszczuk grillowany 120g (RYB) Surówka z czerwonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zalewajka z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Ryż gotowany 180g Z sosem wieprzowo-warzywnym 230g (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (GLU, SEL) Surówka z kiszzonej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z tuńczyka 120g (RYB, MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (JAJ) Wędlina tostowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałatka jarzynowa 100g (MLE, GOR) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Paszтет z ciecioriki 50g (GLU, JAJ) Połędwica z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Krakersy 60g (GLU, JAJ, MLE)	Jogurt naturalny 150ml (MLE)	Wafle ryżowe 30g	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Paluszki 70g (GLU, JAJ, MLE)	Krakersy 60g (GLU, JAJ, MLE)	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 – 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

DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA

Data	28.10.2024	29.10.2024	30.10.2024	31.10.2024	01.11.2024	02.11.2024	03.11.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko smakowe 200ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połudwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połudwica sopočka 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLE) Połudwica sopočka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Jogurt owocowy 150g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 100g (MLE) Połudwica sopočka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Kiełbasa krakowska wieprzowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Banan 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek smakowy śmietankowy 125g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLU, SEL) Makaron świderki 180g (GLU) Z serem 100g (MLE) i jabłkami prażonymi 100g Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (GLU, JAJ) w sosie ziołowym 120ml (GLU) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Potrawka z kurczaka 150g (GLU, SEL) Marchew duszona 150g* (GLU) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Morszczuk grillowany 160g (RYB) Warzywa po grecku 150g (SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zalewajka z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Ryż gotowany 180g Z sosem wieprzowo-warzywnym 230g (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (GLU, SEL) Marchew duszona 150g (GLU) Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z tuńczyka 120g (RYB, MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina tostowa drobiowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połudwica sopočka 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałatka jarzynowa 100g (MLE, GOR) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połudwica z indyka 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	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) Połudwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150ml (MLE)	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Sok owocowy 200ml	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (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	28.10.2024	29.10.2024	30.10.2024	31.10.2024	01.11.2024	02.11.2024	03.11.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko smakowe 200ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Ser żółty gouda 30g (MLE) Ogórek zielony 80g Miks sałat 10g Herbata bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Jogurt owocowy 150g (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 120g (MLE) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Jabłko 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 50g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLU, SEL) Makaron świderki 180g (GLU) Z serem 150g (MLE) i jabłkami prażonymi 100g Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kotlet brokułowy 100g (GLU, JAJ) Sałatka szwedzka 150g* Kompot z owocami 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (SEL) Zapiekanka ziemniaczana z warzywami 350g (GLU, JAJ, MLE) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kotlet sojowy smażony 100g (GLU, JAJ, SOJ) Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kotlet z ciecioriki 100g (GLU, JAJ, SOJ) Warzywa po grecku 150g (SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zalewajka z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Ryż gotowany 180g Z sosem warzywnym 230g (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz warzywny 150g (GLU, SEL) Surówka z kiszanej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 120g (MLE) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt. (JAJ) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Sałatka jarzynowa 100g (MLE, GOR) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 50g (MLE) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z ciecierzycy 130g (GLU, SOJ, MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane 2 szt. (JAJ) Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150ml (MLE)	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Sok owocowy 200ml	Sok warzywny 330ml	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

MENU PODSTAWOWE DLA KOBIET CIĘŻARNYCH I KARMIAĄCYCH

Data	28.10.2024	29.10.2024	30.10.2024	31.10.2024	01.11.2024	02.11.2024	03.11.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko smakowe 200ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Gruszka 1 szt	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kabanos wieprzowy 50g (SOJ, MLE, GOR) Ser żółty gouda 30g (MLE) Mięsa sałata 10g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1 szt	Zacierka na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml Krakersy 30g (GLU, JAJ, MLE)	Jogurt owocowy 150g (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Mięsa sałata 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Chrupki kukurydziane 30g	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Polędwica sopočka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml nektaryna 1 szt	Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Jabłko 1 szt. Sałata 5g wafle ryżowe 30g	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 50g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml Paluszki 70g (GLU, JAJ, MLE)
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (GLU, SEL) Makaron świderki 180g (GLU) Z mięsem wieprzowym, kapustą i pieczarkami 180g* Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (GLU) Sałata szwedzka 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kotlet mielony smażony 90g (GLU, JAJ) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kurczak pieczony 150g Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Morszczuk grillowany 120g (RYB) Warzywa po grecku 150g (SEL) Kompot z owocami 250ml	Zalewajka z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Ryż gotowany 180g Z sosem wieprzowo-warzywnym 230g (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (GLU, SEL) Surówka z kiszzonej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z tuńczyka 120g (RYB, MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (JAJ) Wędlina tostowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopočka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata jarzynowa 100g (MLE, GOR) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Paszтет z ciecioriki 50g (GLU, JAJ) Polędwica z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Jogurt owocowy 150ml (MLE)	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Sok owocowy 200ml	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (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	28.10.2024	29.10.2024	30.10.2024	31.10.2024	01.11.2024	02.11.2024	03.11.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko smakowe 200ml (MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 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) Połędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 150ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Jogurt owocowy 150g (MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 150ml (MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 40g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Banan 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 150 ml (MLE) Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek smakowy śmietankowy 125g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLU, SEL) Makaron świderki 80g (GLU) Z serem 50g (MLE) i jabłkami prażonymi 100g Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 200ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 200ml (SEL) Ziemniaki gotowane 150g Pulpet wieprzowy gotowany 60g (GLU, JAJ) w sosie ziołowym 120ml (GLU) Buraczki gotowane tarte 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 200ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Potrawka z kurczaka 100g (GLU, SEL) Marchew duszona 150g* (GLU) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 200 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Morszczuk grillowany 60g (RYB) Warzywa po grecku 150g (SEL) Kompot z owocami 250ml	Zalewajka z ziemniakami 200ml (GLU, MLE, SEL) Ryż gotowany 80g Z sosem wieprzowo-warzywnym 130g (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 200 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Gulasz wieprzowy 100g (GLU, SEL) Marchew duszona 150g (GLU) Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z tuńczyka 60g (RYB, MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlna tostowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica z indyka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	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 (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 200ml	Jogurt owocowy 150ml (MLE)	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Sok owocowy 200ml	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (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	28.10.2024	29.10.2024	30.10.2024	31.10.2024	01.11.2024	02.11.2024	03.11.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko smakowe 200ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Ser żółty gouda 30g (MLE) Miks sałat 10g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 200ml (GLU, MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Jogurt owocowy 150g (MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Banan 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 50g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLU, SEL) Makaron świderki 130g (GLU) Z mięsem wieprzowym, kapustą i pieczarkami 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (GLU) Sałatka szwedzka 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 250ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (GLU, JAJ) w sosie ziołowym 120ml (GLU) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 250ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Ziemniaki gotowane 200g Kurczak pieczony 150g Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Morszczuk grillowany 90g (RYB) Warzywa po grecku 150g (SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zalewajka z ziemniakami 250ml (GLU, MLE, SEL) Ryż gotowany 130g Z sosem wieprzowo-warzywnym 200g (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 250 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz wieprzowy 130g (SEL) Surówka z kiszanej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z tuńczyka 80g (RYB, MLE) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (JAJ) Wędlina tostowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 40g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica z indyka 40g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 40g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa 40g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 200ml	Jogurt owocowy 150ml (MLE)	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Sok owocowy 200ml	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (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 – 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	28.10.2024	29.10.2024	30.10.2024	31.10.2024	01.11.2024	02.11.2024	03.11.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko smakowe 200ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Ser żółty gouda 30g (MLE) Miks sałat 10g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Jogurt owocowy 150g (MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek śmietankowy smakowy 125g (MLE) Szynkowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Polędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Banan 1 szt. Sałata 5g	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty gouda 50g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLU, SEL) Makaron świderki 180g (GLU) Z mięsem wieprzowym, kapustą i pieczarkami 180g* Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml (GLU) Sałatka szwedzka 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik ryżowy 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane 230g Pulpet wieprzowy gotowany 90g (GLU, JAJ) w sosie ziołowym 120ml (GLU) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Kurczak pieczony 150g Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Morszczuk grillowany 120g (RYB) Warzywa po grecku 150g (SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zalewajka z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL) Ryż gotowany 180g Z sosem wieprzowo-warzywnym 230g (GLU, SEL) Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gulasz wieprzowy 150g (GLU, SEL) Surówka z kiszanej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z tuńczyka 120g (RYB, MLE) Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (JAJ) Wędlina tostowa drobiowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica z indyka 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 200ml	Jogurt owocowy 150ml (MLE)	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (MLE)	Sok owocowy 200ml	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 150ml (MLE)
DSWO*	E: 1958 kcal; W: 225 g; CP: 11g; B: 70,2g; T: 42,8g, NKT: 6,0g, F: 21,4g, sól: 1480 mg	E: 1989 kcal; W: 230 g; CP: 10,5g; B: 73g; T: 43g, NKT: 4,8g, F: 20,5g, sól: 1410 mg	E: 1921 kcal; W: 218 g; CP: 12g, B: 69g; T: 44,5g, NKT: 4,0g, F: 22,5g, sól: 1400 mg	E: 1903 kcal; W: 226 g; CP: 10g; B: 72g; T: 45,5g, NKT: 4,5g, F: 24,1g, sól: 1350 mg	E: 1958 kcal; W: 225 g; CP: 11g; B: 70,2g; T: 42,8g, NKT: 6,0g, F: 21,4g, sól: 1480 mg	E: 1927 kcal; W: 220 g; CP: 13,1g; B: 71,2g; T: 45g, NKT: 5,5g, F: 22,5g, sól: 1510 mg	E: 1989 kcal; W: 228 g; CP: 13g, B: 70,6g; T: 42,5g, NKT: 5,1g, F: 23,5g, sól: 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	28.10.2024	29.10.2024	30.10.2024	31.10.2024	01.11.2024	02.11.2024	03.11.2024
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	28.10.2024	29.10.2024	30.10.2024	31.10.2024	01.11.2024	02.11.2024	03.11.2024
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 – 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

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

*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

13. **ŁUB** - ŁUBIN i produkty pochodne

14. **MIE** - MIĘCZAKI 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