

DIETA PODSTAWOWA							
Data	04.11.2024	05.11.2024	06.11.2024	07.11.2024	08.11.2024	09.11.2024	10.11.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko smakowe 200 ml <b>(MLE)</b>  Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Polędwica drobiowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <b>(MLE)</b>  Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Ser żółty 50g <b>(MLE)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml <b>(GLU, MLE)</b>  Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Polędwica sopočka 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> jajko gotowane na twardo 1szt <b>(JAJ)</b> Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Kakao na mleku 250 ml <b>(MLE)</b>  Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Kiełbasa szynkowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Ser mozzarella 30g <b>(MLE)</b> Pomidor 80g Sałata 5g	Płatki owsiane na mleku 250ml <b>(GLU, MLE)</b>  Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Pasta twarogowa 120g <b>(MLE)</b> Papryka 80g Szpinak 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml <b>(MLE)</b>  Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek wiejski ziarnisty 150g <b>(MLE)</b> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <b>(MLE)</b>  Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Polędwica sopočka 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Serek fromage 80 g <b>(MLE)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml <b>(MLE, SEL)</b>  Fasolka po bretońsku 350g <b>(GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(GLU)</b> Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 230g Kotlet schabowy smażony 100g <b>(GLU, JAJ)</b> Surówka z białej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml <b>(MLE, SEL)</b>  Kasza jęczmienna gotowana 180g <b>(GLU)</b> Pulpet wieprzowy gotowany 90g <b>(GLU, JAJ)</b> w sosie ziołowym 120ml <b>(MLE)</b> Surówka szwedzka 150g* Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 300ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 230g Potrawka z kurczaka 150g <b>(GLU, SEL)</b> Brukselka na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml <b>(MLE, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 120g <b>(RYB)</b> Surówka z kapusty kiszzonej 150g* Kompot z owocami 250ml	Krupnik 300ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Makaron pełnoziarnisty 180g <b>(GLU)</b> Z serem 100g <b>(MLE)</b> I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 300ml <b>(GLU, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 230g Gotowana pierś z kurczaka 80g w sosie koperkowym 120ml <b>(GLU)</b> Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Twarożek na słodko 120g <b>(MLE)</b> Jabłko 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Polędwica drobiowa 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Wędlina tostowa z indyka 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Szynka wieprzowa 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Polędwica drobiowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> jajko gotowane na twardo 1szt <b>(JAJ)</b> Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Polędwica drobiowa 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Kiełbasa szynkowa drobiowa 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml <b>(MLE)</b>	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 200ml <b>(MLE)</b>	Sok owocowy 200ml	Paluszki 70g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>
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

Jadłospis został zaakceptowany przez Dietetyka ZSK

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

Data	04.11.2024	05.11.2024	06.11.2024	07.11.2024	08.11.2024	09.11.2024	10.11.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko smakowe 200 ml <b>(MLE)</b>  Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <b>(MLE)</b>  Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek wiejski 150g <b>(MLE)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml <b>(GLU, MLE)</b>  Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Ser twarogowy 50g <b>(MLE)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kakao na mleku 250 ml <b>(MLE)</b>  Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Kiełbasa szynkowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Ser mozzarella 30g <b>(MLE)</b> Pomidor 80g Sałata 5g	Płatki owsiane na mleku 250ml <b>(GLU, MLE)</b> Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Pasta twarogowa 120g <b>(MLE)</b> Pomidor 80g Szpinak 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml <b>(MLE)</b> Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek wiejski ziarnisty 150g <b>(MLE)</b> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <b>(MLE)</b> Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Serek śmietankowy smakowy 125 g <b>(MLE)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml <b>(MLE, SEL)</b> Ryż gotowany 180g Pierś z kurczaka grillowana 80g w sosie pomidorowym 120ml <b>(GLU)</b> Marchew duszona 150g <b>(GLU)</b> Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b> Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml <b>(GLU)</b> Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml <b>(MLE, SEL)</b> Kasza jęczmienna gotowana 180g <b>(GLU)</b> Pulpet wieprzowy gotowany 90g <b>(GLU, JAJ)</b> w sosie ziołowym 120ml <b>(MLE)</b> Duszona dynia 150g* Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 300ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 230g Potrawka z kurczaka 150g <b>(GLU, SEL)</b> Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 120g <b>(RYB)</b> Warzywa po grecku 150g* <b>(SEL)</b> Kompot z owocami 250ml	Krupnik 300ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Makaron pszenny 180g <b>(GLU)</b> Z serem 100g <b>(MLE)</b> I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 300ml <b>(GLU, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 230g Gotowana pierś z kurczaka 80g w sosie koperkowym 120ml <b>(GLU)</b> Marchew gotowana 150g <b>(GLU)*</b> Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Twarożek na słodko 120g <b>(MLE)</b> Jabłko pieczone 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Wędlina tostowa z indyka 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Szyńka wieprzowa 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Kiełbasa szynkowa drobiowa 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml <b>(MLE)</b>	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 200ml <b>(MLE)</b>	Sok owocowy 200ml	Paluszki 70g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>
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: 4g,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

Jadłospis został zaakceptowany przez Dietetyka ZSK

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

**DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

Data	04.11.2024	05.11.2024	06.11.2024	07.11.2024	08.11.2024	09.11.2024	10.11.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Wędlina ogonówka 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek wiejski 150g <b>(MLE)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> jajko gotowane na twardo 1szt <b>(JAJ)</b> Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Kiełbasa szynkowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Ser mozzarella 30g <b>(MLE)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Pasta twarogowa 120g <b>(MLE)</b> Papryka 80g Szpinak 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek wiejski ziarnisty 150g <b>(MLE)</b> Jabłko 1 szt Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Serek śmietankowy smakowy 125 g <b>(MLE)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Drugie śniadanie	wafle ryżowe 30g	Gruszka 1 szt	Jabłko 1 szt	Krakersy 30g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>	Jabłko 1 szt	Paluszki 70g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>	Jabłko 1 szt
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml <b>(MLE, SEL)</b> Ryż gotowany 180g Pierś z kurczaka grillowana 80g w sosie pomidorowym 120ml <b>(GLU)</b> Ogórek kiszony 150g Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b> Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie własnym 120ml <b>(GLU)</b> Surówka z białej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml <b>(MLE, SEL)</b> Kasza jęczmienna gotowana 180g <b>(GLU)</b> Pulpet wieprzowy gotowany 90g <b>(GLU, JAJ)</b> w sosie ziołowym 120ml <b>(MLE)</b> Surówka szwedzka 150g* Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 300ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b> Ziemniaki gotowane 230g Potrawka z kurczaka 150g <b>(GLU, SEL)</b> Brukselka na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 120g <b>(RYB)</b> Surówka z kapusty kiszonej 150g* Kompot z owocami 250ml	Krupnik 300ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b> Makaron pełnoziarnisty 180g <b>(GLU)</b> Z serem 100g <b>(MLE)</b> I sosem owocowym 60g Kompot z owocami 250ml	Zupa grycikowa 300ml <b>(GLU, SEL)</b> Ziemniaki gotowane 230g Gotowana pierś z kurczaka 80g w sosie koperkowym 120ml <b>(GLU)</b> Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Herbata bez cukru 250ml Twarożek 120g <b>(MLE)</b> Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Wędlina tostowa z indyka 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Szynka wieprzowa 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> jajko gotowane na twardo 1szt <b>(JAJ)</b> Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Kiełbasa szynkowa drobiowa 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Krakersy 60g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>	Paluszki 70g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>	Jogurt naturalny 150ml <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe 30g	Jogurt naturalny 200ml <b>(MLE)</b>	Jogurt naturalny 150ml <b>(MLE)</b>	Paluszki 70g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>
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

Jadłospis został zaakceptowany przez Dietetyka ZSK

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

*Jadłospis został zaakceptowany przez Dietetyka ZSK*

**DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA**

Data	04.11.2024	05.11.2024	06.11.2024	07.11.2024	08.11.2024	09.11.2024	10.11.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko smakowe 200 ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski 150g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE)  Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Ser twarogowy 50g (MLE) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kakao na mleku 250 ml (MLE)  Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa 30g (SOJ, MLE, GOR) Ser mozzarella 60g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g	Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta twarogowa 150g (MLE) Pomidor 80g Szpinak 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 150g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR) Serek śmietankowy smakowy 125 g (MLE) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Ryż gotowany 180g Pierś z kurczaka grillowana 120g w sosie pomidorowym 120ml (GLU) Marchew duszona 150g (GLU) Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 120g w sosie własnym 120ml (GLU) Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180g (GLU) Pulpet wieprzowy gotowany 120g (GLU, JAJ) w sosie ziołowym 120ml (MLE) Duszona dynia 150g* Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 300ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Potrawka z kurczaka 200g (GLU, SEL) Brokuł na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 170g (RYB) Warzywa po grecku 150g* (SEL) Kompot z owocami 250ml	Krupnik 300ml (GLU, MLE, SEL) Makaron pszenny 180g (GLU) Z serem 150g (MLE) I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 230g Gotowana pierś z kurczaka 80g w sosie koperkowym 120ml (GLU) Marchew gotowana 150g (GLU)* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek na słodko 150g (MLE) Jabłko pieczone 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Wędlina tostowa z indyka 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Pomidor 80g Szynka wieprzowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml (MLE)	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 200ml (MLE)	Sok owocowy 200ml	Paluszki 70g (GLU, JAJ, MLE)
DSWO**	E: 2195 kcal, W:302g, B:98g, T:52g, CP:75g, NKT:27g, F:23g, Sól: 6,5g	E: 2233 kcal, W:294g, B:105g, T:49 g, CP:54g, NKT:29g, F:23g, Sól 5,2g	E: 2135 kcal, W:310g, B:105g, T:46g, CP:55g, NKT:27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2295 kcal, W:312g, B:98g, T:52g, CP:75g, NKT:27g, F:23g, Sól: 6,5g	E: 2185 kcal, W:281g, B:105g, T:53g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 2015 kcal, W:281g, B:108g, T:52g, CP:45g, NKT: 29g, F:23g, Sól 6,5g	E: 2257 kcal, W:292g, B: 98g, T:58g, CP:35g, NKT: 27g, F:24g, Sól 5,9g

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

Jadłospis został zaakceptowany przez Dietetyka ZSK

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

**DIETA WEGETARIAŃSKA**

Data	04.11.2024	05.11.2024	06.11.2024	07.11.2024	08.11.2024	09.11.2024	10.11.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko smakowe 200 ml <b>(MLE)</b>  Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Jajko gotowane na twardo 2 szt <b>(JAJ)</b> Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <b>(MLE)</b>  Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek wiejski 150g <b>(MLE)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml <b>(GLU, MLE)</b>  Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Ser twarogowy 50g <b>(MLE)</b> jajko gotowane na twardo 1szt <b>(JAJ)</b> Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Kakao na mleku 250 ml <b>(MLE)</b>  Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Ser mozzarella 30g <b>(MLE)</b> Pomidor 80g Sałata 5g	Płatki owsiane na mleku 250ml <b>(GLU, MLE)</b>  Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Pasta twarogowa 120g <b>(MLE)</b> Papryka 80g Szpinak 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml <b>(MLE)</b>  Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek wiejski ziarnisty 150g <b>(MLE)</b> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <b>(MLE)</b>  Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek fromage 80 g <b>(MLE)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml <b>(MLE, SEL)</b>  Risotto z warzywami 350g <b>(SEL)</b> w sosie pomidorowym 120ml <b>(GLU)</b> Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 230g Kotlet z ciecioriki 100g <b>(GLU, JAJ)</b> Surówka z białej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml <b>(MLE, SEL)</b>  Kasza jęczmienna gotowana 180g <b>(GLU)</b> Kotlet sojowy 120g <b>(GLU, JAJ, SOJ)</b> Surówka szwedzka 150g* Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 300ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 230g Jajko sadzone 3 szt <b>(JAJ)</b> Brukselka na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml <b>(MLE, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 230g Kotlet fasolowy 120g <b>(GLU, JAJ)</b> Warzywa po grecku 150g* <b>(SEL)</b> Kompot z owocami 250ml	Krupnik 300ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Makaron pełnoziarnisty 180g <b>(GLU)</b> Z serem 100g <b>(MLE)</b> I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 300ml <b>(GLU, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 230g Kotlet brokułowy 100g <b>(GLU, JAJ)</b> Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Twarożek na słodko 120g <b>(MLE)</b> Jabłko 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połudwica drobiowa 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Wędlina tostowa z indyka 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Ser żółty gouda 30g <b>(MLE)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Jajko gotowane na twardo 2 szt <b>(JAJ)</b> Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Pasta z ciecierzycy 115g (6,9,10) Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Jajko gotowane na twardo 2 szt <b>(JAJ)</b> Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml <b>(MLE)</b>	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 200ml <b>(MLE)</b>	Sok owocowy 200ml	Paluszki 70g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>
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

Jadłospis został zaakceptowany przez Dietetyka ZSK

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

*Jadłospis został zaakceptowany przez Dietetyka ZSK*

**MENU PODSTAWOWE DLA KOBIEC CIĘŻARNYCH I KARMIAĄCYCH**

Data	04.11.2024	05.11.2024	06.11.2024	07.11.2024	08.11.2024	09.11.2024	10.11.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko smakowe 200 ml <b>(MLE)</b> Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5 g wafle ryżowe 30g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <b>(MLE)</b> Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Ser żółty 50g <b>(MLE)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Gruszka 1 szt Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml <b>(GLU, MLE)</b> Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> jajko gotowane na twardo 1szt <b>(JAJ)</b> Sałata 5g Jabłko 1 szt Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Kakao na mleku 250 ml <b>(MLE)</b> Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Kiełbasa szynkowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Ser mozzarella 30g <b>(MLE)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Krakersy 30g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>	Płatki owsiane na mleku 250ml <b>(GLU, MLE)</b> Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Pasta twarogowa 120g <b>(MLE)</b> Papryka 80g Szpinak 5g Jabłko 1 szt Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml <b>(MLE)</b> Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek wiejski ziarnisty 150g <b>(MLE)</b> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Paluszki 70g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <b>(MLE)</b> Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Serek fromage 80 g <b>(MLE)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml <b>(MLE, SEL)</b>  Fasolka po bretońsku 350g <b>(GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(GLU)</b> Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b> Ziemniaki gotowane 230g Kotlet schabowy smażony 100g <b>(GLU, JAJ)</b> Surówka z białej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml <b>(MLE, SEL)</b> Kasza jęczmienna gotowana 180g <b>(GLU)</b> Pulpet wieprzowy gotowany 90g <b>(GLU, JAJ)</b> w sosie ziołowym 120ml <b>(MLE)</b> Surówka szwedzka 150g* Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 300ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 230g Potrawka z kurczaka 150g <b>(GLU, SEL)</b> Brukselka na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 120g <b>(RYB)</b> Surówka z kapusty kiszzonej 150g* Kompot z owocami 250ml	Krupnik 300ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Makaron pełnoziarnisty 180g <b>(GLU)</b> Z serem 100g <b>(MLE)</b> I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 300ml <b>(GLU, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 230g Gotowana pierś z kurczaka 80g w sosie koperkowym 120ml <b>(GLU)</b> Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Twarożek na słodko 120g <b>(MLE)</b> Jabłko 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Wędlina tostowa z indyka 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Szynka wieprzowa 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> jajko gotowane na twardo 1szt <b>(JAJ)</b> Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Ogórek kiszony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Kiełbasa szynkowa drobiowa 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 330ml	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml <b>(MLE)</b>	Sok warzywny 330ml	Jogurt naturalny 200ml <b>(MLE)</b>	Sok owocowy 200ml	Paluszki 70g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>
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

Jadłospis został zaakceptowany przez Dietetyka ZSK

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie



**DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI DO 3 ROKU ŻYCIA**

Data	04.11.2024	05.11.2024	06.11.2024	07.11.2024	08.11.2024	09.11.2024	10.11.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko smakowe 200 ml <b>(MLE)</b> Chleb pszenny 50g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 150ml <b>(MLE)</b>  Chleb pszenny 50g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek wiejski 150g <b>(MLE)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 150ml <b>(GLU, MLE)</b>  Chleb pszenny 50g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kakao na mleku 150 ml <b>(MLE)</b>  Chleb pszenny 50g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Kiełbasa szynkowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Ser mozzarella 30g <b>(MLE)</b> Pomidor 80g Sałata 5g	Płatki owsiane na mleku 150ml <b>(GLU, MLE)</b>  Chleb pszenny 50g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Pasta twarogowa 100g <b>(MLE)</b> Pomidor 80g Szpinak 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 150ml <b>(MLE)</b> Chleb pszenny 50g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek wiejski ziarnisty 150g <b>(MLE)</b> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 150ml <b>(MLE)</b>  Chleb pszenny 50g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Serek śmietankowy smakowy 125 g <b>(MLE)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 200ml <b>(MLE, SEL)</b> Ryż gotowany 80g Pierś z kurczaka grillowana 40g w sosie pomidorowym 120ml <b>(GLU)</b> Marchew duszona 100g <b>(GLU)</b> Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 200ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b> Ziemniaki gotowane 150g Schab gotowany 40g w sosie własnym 120ml <b>(GLU)</b> Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 200ml <b>(MLE, SEL)</b> Kasza jęczmienna gotowana 130g <b>(GLU)</b> Pulpet wieprzowy gotowany 90g <b>(GLU, JAJ)</b> w sosie ziołowym 120ml <b>(MLE)</b> Duszona dynia 150g* Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 200ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 150g Potrawka z kurczaka 100g <b>(GLU, SEL)</b> Brokuł na parze 100g* Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 200ml <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki gotowane 150g Dorsz grillowany 120g <b>(RYB)</b> Warzywa po grecku 100g* <b>(SEL)</b> Kompot z owocami 250ml	Krupnik 200ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Naleśniki 2 szt <b>(GLU, JAJ)</b> Z serem 50g <b>(MLE)</b> I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 200ml <b>(GLU, SEL)</b>  Ziemniaki gotowane 150g Gotowana pierś z kurczaka 40g w sosie koperkowym 120ml <b>(GLU)</b> Marchew gotowana 100g <b>(GLU)*</b> Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 50g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Twarożek na słodko 60g <b>(MLE)</b> Jabłko pieczone 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Wędlina tostowa z indyka 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Szynka wieprzowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml <b>(MLE)</b>	Jabłko 1 szt	Mleko czekoladowe 200ml <b>(MLE)</b>	Sok owocowy 200ml	Paluszki 70g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>
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

Jadłospis został zaakceptowany przez Dietetyka ZSK

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

*Jadłospis został zaakceptowany przez Dietetyka ZSK*

**DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI W WIEKU 4-9 LAT**

Data	04.11.2024	05.11.2024	06.11.2024	07.11.2024	08.11.2024	09.11.2024	10.11.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko smakowe 200 ml <b>(MLE)</b> Chleb graham 70g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Polędwica drobiowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <b>(MLE)</b> Chleb pszenno-żytni 70g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Ser żółty 50g <b>(MLE)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml <b>(GLU, MLE)</b> Chleb graham 70g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Polędwica sopocka 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> jajko gotowane na twardo 1szt <b>(JAJ)</b> Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Kakao na mleku 250 ml <b>(MLE)</b> Chleb graham 70g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Kiełbasa szynkowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Ser mozzarella 30g <b>(MLE)</b> Pomidor 80g Sałata 5g	Płatki owsiane na mleku 250ml <b>(GLU, MLE)</b> Chleb pszenno-żytni 70g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Pasta twarogowa 100g <b>(MLE)</b> Papryka 80g Szpinak 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml <b>(MLE)</b> Chleb pszenno-żytni 70g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek wiejski ziarnisty 150g <b>(MLE)</b> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <b>(MLE)</b> Chleb graham 70g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Polędwica sopocka 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Serek fromage 80 g <b>(MLE)</b> Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml <b>(MLE, SEL)</b> Ryż gotowany 130g Pierś z kurczaka grillowana 60g w sosie pomidorowym 120ml <b>(GLU)</b> Marchew duszona 150g <b>(GLU)</b> Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 250ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b> Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy smażony 100g <b>(GLU, JAJ)</b> Surówka z białej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml <b>(MLE, SEL)</b> Kasza jęczmienna gotowana 150g <b>(GLU)</b> Pulpet wieprzowy gotowany 90g <b>(GLU, JAJ)</b> w sosie ziołowym 120ml <b>(MLE)</b> Surówka szwedzka 150g* Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 250ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b> Ziemniaki gotowane 200g Potrawka z kurczaka 150g <b>(GLU, SEL)</b> Fasolka szparagowa na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 250ml <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki gotowane 200g Dorsz grillowany 120g <b>(RYB)</b> Surówka z kapusty kiszzonej 150g* Kompot z owocami 250ml	Krupnik 250ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b> Naleśniki 3 szt <b>(GLU, JAJ)</b> Z serem 80g <b>(MLE)</b> I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 250ml <b>(GLU, SEL)</b> Ziemniaki gotowane 200g Gotowana pierś z kurczaka 60g w sosie koperkowym 120ml <b>(GLU)</b> Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 70g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Twarożek na słodko 100g <b>(MLE)</b> Jabłko 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Polędwica drobiowa 40g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Wędlina tostowa z indyka 40g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Szynka wieprzowa 40g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Pomidor 80g	Chleb pszenno-żytni 70g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Polędwica drobiowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> jajko gotowane na twardo 1szt <b>(JAJ)</b> Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Polędwica drobiowa 40g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Ogórek kiszony 80g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml <b>(MLE)</b>	Jabłko 1 szt	Mleko czekoladowe 200ml <b>(MLE)</b>	Sok owocowy 200ml	Paluszki 70g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>
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

Jadłospis został zaakceptowany przez Dietetyka ZSK

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

**DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI W WIEKU 10-18 LAT**

Data	04.11.2024	05.11.2024	06.11.2024	07.11.2024	08.11.2024	09.11.2024	10.11.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko smakowe 200 ml <b>(MLE)</b> Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <b>(MLE)</b> Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Ser żółty 50g <b>(MLE)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml <b>(GLU, MLE)</b> Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> jajko gotowane na twardo 1szt <b>(JAJ)</b> Sałata 5g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Kakao na mleku 250 ml <b>(MLE)</b> Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Kiełbasa szynkowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Ser mozzarella 30g <b>(MLE)</b> Pomidor 80g Sałata 5g	Płatki owsiane na mleku 250ml <b>(GLU, MLE)</b> Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Pasta twarogowa 120g <b>(MLE)</b> Papryka 80g Szpinak 5g Banan 1 szt Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml <b>(MLE)</b> Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Serek wiejski ziarnisty 150g <b>(MLE)</b> Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250ml <b>(MLE)</b> Chleb graham 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Serek fromage 80 g <b>(MLE)</b> Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml <b>(MLE, SEL)</b> Ryż gotowany 180g Pierś z kurczaka grillowana 80g w sosie pomidorowym 120ml <b>(GLU)</b> Marchew duszona 150g <b>(GLU)</b> Kompot z owocami 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b> Ziemniaki gotowane 230g Kotlet schabowy smażony 100g <b>(GLU, JAJ)</b> Surówka z białej kapusty 150g* Kompot z owocami 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml <b>(MLE, SEL)</b> Kasza jęczmienna gotowana 180g <b>(GLU)</b> Pulpet wieprzowy gotowany 90g <b>(GLU, JAJ)</b> w sosie ziołowym 120ml <b>(MLE)</b> Surówka szwedzka 150g* Kompot z owocami 250ml	Rosół z makaronem 300ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b> Ziemniaki gotowane 230g Potrawka z kurczaka 150g <b>(GLU, SEL)</b> Fasolka szparagowa na parze 150g* Kompot z owocami 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml <b>(MLE, SEL)</b> Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 120g <b>(RYB)</b> Surówka z kapusty kiszzonej 150g* Kompot z owocami 250ml	Krupnik 300ml <b>(GLU, MLE, SEL)</b> Naleśniki 3 szt <b>(GLU, JAJ)</b> Z serem 100g <b>(MLE)</b> I sosem owocowym 120g Kompot z owocami 250ml	Zupa grysikowa 300ml <b>(GLU, SEL)</b> Ziemniaki gotowane 230g Gotowana pierś z kurczaka 80g w sosie koperkowym 120ml <b>(GLU)</b> Surówka z marchewki 150g* Kompot z owocami 250ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Twarożek na słodko 120g <b>(MLE)</b> Jabłko 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Wędlina tostowa z indyka 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Szynka wieprzowa 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Pomidor 80g	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa 30g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> jajko gotowane na twardo 1szt <b>(JAJ)</b> Pomidor 80g Sałata 5 g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Połędwica drobiowa 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Ogórek kiszony 80g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>(GLU)</b> Masło 10g <b>(MLE)</b> Kiełbasa szynkowa drobiowa 50g <b>(SOJ, MLE, GOR)</b> Ogórek zielony 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 100% 200ml	Jogurt owocowy 150ml <b>(MLE)</b>	Jabłko 1 szt	Mleko czekoladowe 200ml <b>(MLE)</b>	Sok owocowy 200ml	Paluszki 70g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>
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

Jadłospis został zaakceptowany przez Dietetyka ZSK

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PAPKOWATA							
Data	04.11.2024	05.11.2024	06.11.2024	07.11.2024	08.11.2024	09.11.2024	10.11.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Papka mleczna śniadaniowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>  Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Papka mięsna obiadowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Papka mięsna obiadowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywny 330 ml	Jogurt naturalny 150ml <b>(MLE)</b>	Mleko czekoladowe 200ml <b>(MLE)</b>	Jogurt owocowy 150ml <b>(MLE)</b>	Sok owocowy 200ml <b>(MLE)</b>	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml <b>(MLE)</b>
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

Jadłospis został zaakceptowany przez Dietetyka ZSK

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

**DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA**

Data	04.11.2024	05.11.2024	06.11.2024	07.11.2024	08.11.2024	09.11.2024	10.11.2024
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Papka mleczna śniadaniowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>  Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>  Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Papka mięsna obiadowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Papka mięsna obiadowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywny 330 ml	Jogurt naturalny 150ml <b>(MLE)</b>	Mleko czekoladowe 200ml <b>(MLE)</b>	Jogurt owocowy 150ml <b>(MLE)</b>	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml <b>(MLE)</b>
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

*Jadłospis został zaakceptowany przez Dietetyka ZSK*

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

## 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 SO<sub>2</sub> 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

*Jadłospis został zaakceptowany przez Dietetyka ZSK*

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie