

## DCZP WTOREK 31.10.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka wiejska 50g Papryka 50g, ogórek 50g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni i z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni i z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka wiejska 50g Papryka 50g, ogórek 50g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni i z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	jabłko 1szt.	Jabłko prażone 100g	Jabłko prażone 100g	jabłko 1szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa szpinakowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko</b> )  Kociotek cygański z mięsem wieprzowym duszonym w kawałkach, ziemniakami, papryką, cukinią i pieczarkami 350g  Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko</b> )  Kociotek cygański z mięsem drobiowym duszonym w kawałkach, ziemniakami i cukinią 350g  Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko</b> )  Kociotek cygański z mięsem drobiowym duszonym w kawałkach, ziemniakami i cukinią 350g  Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko</b> )  Kociotek cygański z mięsem wieprzowym duszonym w kawałkach, ziemniakami, papryką, cukinią i pieczarkami 350g  Kompot wieloowocowy 250ml
<b>Podwieczorek</b>				Kefir 200ml ( <b>mleko</b> )
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo pszenne żytnie 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> ) Pieczeń drobiowa 50g ( <b>gluten pszenney, jaja</b> ) Sałata 20g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> ) Pieczeń drobiowa 50g ( <b>gluten pszenney, jaja</b> ) Sałata 20g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> ) Szynka drobiowa 50g ( <b>gluten pszenney, jaja</b> ) Sałata 20g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> ) Pieczeń drobiowa 50g ( <b>gluten pszenney, jaja</b> ) Sałata 20g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Chleb graham 30g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), twaróg 20g ( <b>mleko</b> ), ogórek 20g	Weka 30g ( <b>gluten pszenney</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), twaróg 20g ( <b>mleko</b> ), pomidor 20g	Weka 30g ( <b>gluten pszenney</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), twaróg 20g ( <b>mleko</b> ), pomidor 20g	Chleb graham 30g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), twaróg 20g ( <b>mleko</b> ), ogórek 20g
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2004 Białko 74 Tłuszcz 70, nkt 14 Węglowodany 289 Błonnik 18,1 Sól 1,3	Kcal; 1996 Białko 70 Tłuszcz 25, nkt 8 Węglowodany 289 Błonnik 16,9 Sól 1,2	Kcal; 1996 Białko 70 Tłuszcz 62, nkt 8 Węglowodany 289 Błonnik 16,9 Sól 1,2	Kcal; 2064 Białko 78 Tłuszcz 7, nkt 14 Węglowodany 289 Błonnik 18,1 Sól 1,3

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP ŚRODA 01.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA B/TŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Szynka wiejska 50g Sałata 20g, ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 14g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>) herbata 250ml</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Szynka wiejska 50g Sałata 20g, pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 14g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>) herbata 250ml</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Szynka wiejska 50g Sałata 20g, pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 14g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>) herbata 250ml</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Szynka wieprzowa 50g Sałata 20g, pomidor 100g Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 14g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>) herbata 250ml</p>
<b>II śniadanie</b>	Gruszka 1 szt.	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Gruszka 1 szt.
<b>OBIAD</b>	<p>Żurek z kielbaską, ziemniakami i majerankiem 400ml (<b>gluten żytni</b>)</p> <p>Pierogi ruskie gotowane 300g (<b>gluten pszenny, mleko</b>) Sos jogurtowo – ziołowy 100ml (<b>mleko</b>) Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z l tłoczenia 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml</p> <p>Pierogi ruskie gotowane 300g (<b>gluten pszenny, mleko</b>) Sos jogurtowo – ziołowy 100ml (<b>mleko</b>) Buraczki gotowane 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml</p> <p>Pierogi ruskie gotowane 300g (<b>gluten pszenny, mleko</b>) Sos jogurtowo – ziołowy 100ml (<b>mleko</b>) Buraczki gotowane 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>	<p>Żurek z kielbaską, ziemniakami i majerankiem 400ml (<b>gluten żytni</b>)</p> <p>Pierogi ruskie gotowane 300g (<b>gluten pszenny, mleko</b>) Sos jogurtowo – ziołowy 100ml (<b>mleko</b>) Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z l tłoczenia</p>
<b>Podwieczorek</b>				Kefir 200ml ( <b>mleko</b> )
<b>KOLACJA</b>	<p><b>Ciepła kolacja</b></p> <p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 14g (<b>mleko</b>) Papryka faszerowana mięsem mielonym, ryżem i warzywami 150g Sos pomidorowy 100ml</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p><b>Ciepła kolacja</b></p> <p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 14g (<b>mleko</b>) Cukinia faszerowana mięsem mielonym, ryżem i warzywami 150g Sos pomidorowy 100ml</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Ciepła kolacja</b></p> <p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 14g (<b>mleko</b>) Cukinia faszerowana mięsem mielonym, ryżem i warzywami 150g Sos pomidorowy 100ml</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p><b>Ciepła kolacja</b></p> <p>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 14g (<b>mleko</b>) Papryka faszerowana mięsem mielonym, ryżem brązowym i warzywami 150g Sos pomidorowy 100ml</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<b>PN</b>	Chleb graham 30g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), szynka drobiowa 15g, sałata 5g	Weka 30g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), szynka drobiowa 15g, sałata 5g	Weka 30g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), szynka drobiowa 15g, sałata 5g	Chleb graham 30g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), szynka drobiowa 15g, sałata 5g
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2154 Białko 03 Tłuszcz 73, nkt 14 Węglowodany 300 Błonnik 17,1 Sól 1,9	Kcal; 2112 Białko 79 Tłuszcz 67, nkt Węglowodany 289 Błonnik 17 Sól 1,5	Kcal; 2112 Białko 82 Tłuszcz 67, nkt 8 Węglowodany 289 Błonnik 17 Sól 1,5	Kcal; 2312 Białko 87=5 Tłuszcz 73, nkt 14 Węglowodany 305 Błonnik 21 Sól 2

DCZP CZWARTEK 02.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA B/Tł.	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Szynka wieprzowa 50g Sałata 20g, pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Szynka wieprzowa 50g Sałata 20g, pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Szynka wieprzowa 50g Sałata 20g, pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Szynka wieprzowa 50g Sałata 20g, pomidor 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml
<b>II śniadanie</b>	Jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 150ml ( <b>mleko</b> )
<b>OBIAD</b>	Zupa botwinka z ziemniakami, fasolą białą i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Pulpeciki z mięsa wieprzowego pieczone w piecu konwekcyjnym 90g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Sos pomidorowy 100ml Kasza jęczmienna 200g ( <b>gluten jęczmienny</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą z oliwek 150g  Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa botwinka z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Pulpeciki z mięsa wieprzowego pieczone w piecu konwekcyjnym 90g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Sos pomidorowy 100ml Kasza jęczmienna 200g ( <b>gluten jęczmienny</b> ) Kalafior gotowany 150g  Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa botwinka z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Pulpeciki z mięsa wieprzowego pieczone w piecu konwekcyjnym 90g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Sos pomidorowy 100ml Kasza jęczmienna 200g ( <b>gluten jęczmienny</b> ) Kalafior gotowany 150g  Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa botwinka z ziemniakami, fasolą białą i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Pulpeciki z mięsa wieprzowego pieczone w piecu konwekcyjnym 90g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Sos pomidorowy 100ml Kasza jęczmienna pęczak 200g ( <b>gluten jęczmienny</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą z oliwek 150g
<b>Podwieczorek</b>				Chleb graham 30g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), serek fromage 20g ( <b>mleko</b> ), pomidor 20g
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Dżem 20g Papryka 150g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Dżem 20g Dyńa pieczona 150g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Dżem 20g Dyńa pieczona 150g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 150g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Papryka 150g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Budyń waniliowy 150ml ( <b>mleko</b> )	Budyń waniliowy 150ml ( <b>mleko</b> )	Budyń waniliowy 150ml ( <b>mleko</b> )	Budyń waniliowy b/c 150ml ( <b>mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2270 Białko 83 Tłuszcz 73, nkt 12 Węglowodany 320 Błonnik 21 Sól 1,9	Kcal; 2265 Białko 82 Tłuszcz 67, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 21 Sól 1,5	Kcal; 2265 Białko 82 Tłuszcz 67 Węglowodany 311 Błonnik 21 Sól 1,5	Kcal; 2300 Białko 87 Tłuszcz 73, nkt 14 Węglowodany 305 Błonnik 21 Sól 2

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP PIĄTEK 03.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRAMNICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki ryżowe na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Sałatka jarzynowa 150g ( <b>seler, jaja</b> ) Pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) masło 14g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki ryżowe na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Sałatka jarzynowa b/konserw 150g ( <b>seler, jaja</b> ) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki ryżowe na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Sałatka jarzynowa b/konserw 150g ( <b>seler, jaja</b> ) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki ryżowe na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Sałatka jarzynowa 150g ( <b>seler, jaja</b> ) Pomidor 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> ) Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Jabłko 1szt.	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Jabłko 1szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Ryba – morszczuk – panierowana smażona 120g ( <b>ryby, gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej z natką pietruszki i oliwą z oliwek extra virgin 150g  Kompot jabłkowy 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Ryba – morszczuk – pieczona w ziołach 100g ( <b>ryby, gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa gotowana 150g  Kompot jabłkowy 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Ryba – morszczuk – pieczona w ziołach 100g ( <b>ryby, gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa gotowana 150g  Kompot jabłkowy 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Ryba – morszczuk – panierowana smażona 120g ( <b>ryby, gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej z natką pietruszki i oliwą z oliwek extra virgin 150g  Kompot jabłkowy 250ml
<b>Podwieczorek</b>				Maślanka 200ml ( <b>mleko</b> )
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> ) Paszтет wieprzowy 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ogórek 150g, sałata 20g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> ) Szyńka pieczona 50g Pomidor 150g, sałata 20g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> ) Szyńka pieczona 50g Pomidor 150g, sałata 20g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 150g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> ) Paszтет wieprzowy 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ogórek 150g, sałata 20g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Chleb graham 30g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), serek kanapkowy 20g ( <b>mleko</b> ), papryka 20g	Chleb pszenny 30g ( <b>gluten pszenny</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), serek kanapkowy 20g ( <b>mleko</b> ), pomidor 20g	Chleb pszenny 30g ( <b>gluten pszenny</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), serek kanapkowy 20g ( <b>mleko</b> ), pomidor 20g	Chleb graham 30g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), serek kanapkowy 20g ( <b>mleko</b> ), papryka 20g
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2245 Białko 78 Tłuszcz 80, nkt 17 Węglowodany: 335 Błonnik 22 Sól 3,2	Kcal; 2220 Białko 78 Tłuszcz 75, nkt 13 Węglowodany: 308 Błonnik 19 Sól 2,4	Kcal; 2220 Białko 78 Tłuszcz 75, nkt 13 Węglowodany: 308 Błonnik 19 Sól 2,4	Kcal; 2298 Białko 82 Tłuszcz 82, nkt 20 Węglowodany: 336 Błonnik 22 Sól 3,3

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )  Parówki 100g – 2szt. ( <b>soja, seler</b> ) Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )  Parówki 100g – 2szt. ( <b>soja, seler</b> ) Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )  Szynka z indyka 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )  Parówki 100g – 2szt. ( <b>soja, seler</b> ) Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Śliwki 2szt.	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Śliwki 2szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa wiosenna z ziemniaczkami i świeżym koperkiem 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem w kawałkach w sosie szpinakowym z suszonymi pomidorami 350g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa wiosenna z ziemniaczkami i świeżym koperkiem 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Makaron pszenny z kurczakiem w kawałkach w sosie szpinakowym z suszonymi pomidorami 350g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa wiosenna z ziemniaczkami i świeżym koperkiem 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Makaron pszenny z kurczakiem w kawałkach w sosie szpinakowym z suszonymi pomidorami 350g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa wiosenna z ziemniaczkami i świeżym koperkiem 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem w kawałkach w sosie szpinakowym z suszonymi pomidorami 350g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Kompot rabarbarowy 250ml
<b>Podwieczorek</b>				Sok pomidorowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) masło 14g ( <b>mleko</b> ) Ser topiony 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 150g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) masło 14g ( <b>mleko</b> ) Serek wiejski 100g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 150g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) masło 14g ( <b>mleko</b> ) Serek wiejski 100g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 150g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) masło 14g ( <b>mleko</b> ) Ser topiony 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 150g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Chleb graham 30g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), szynka drobiowa 20g, sałata 5g	Chleb pszenny 30g ( <b>gluten pszenny</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), szynka drobiowa 20g, sałata 5g	Chleb pszenny 30g ( <b>gluten pszenny</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), szynka drobiowa 20g, sałata 5g	Chleb graham 30g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), szynka drobiowa 20g, sałata 5g
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2267 Białko 93 Tłuszcz 80, nkt 18 Węglowodany 351 Błonnik 20 Sól 3,3	Kcal; 2210 Białko 92 Tłuszcz 58 Węglowodany 340 Błonnik 18 Sól 2,7	Kcal; 2210 Białko 92 Tłuszcz 5 Węglowodany 340 Błonnik 18 Sól 2,7	Kcal; 2312 Białko 98 Tłuszcz 82, nkt 19 Węglowodany 351 Błonnik 20 Sól 3,4

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Papryka 100g, sałata 20g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka konserwowa 50g pomidor 100g, sałata 20g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka konserwowa 50g pomidor 100g, sałata 20g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Papryka 100g, sałata 20g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	gruszka 1szt.	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	gruszka 1szt.
<b>OBIAD</b>	Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Pieczeń rzymska pieczona, w sosie własnym 100g/150ml ( <b>gluten pszenny</b> ) 200g Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z koperkiem i oliwą z oliwek 150g  Kompot z owoców mieszanych 250ml	Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Pieczeń rzymska z mięsa indyczego pieczona w sosie własnym 100g/150ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g  Kompot z owoców mieszanych 250ml	Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Pieczeń rzymska z mięsa indyczego pieczona w sosie własnym 100g/150ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g  Kompot z owoców mieszanych 250ml	Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Pieczeń rzymska pieczona w sosie własnym 100g/150ml ( <b>gluten pszenny</b> ) 200g Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z koperkiem i oliwą z oliwek 150g  Kompot z owoców mieszanych 250ml
<b>Podwieczorek</b>				Kefir 200ml ( <b>mleko</b> )
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) / III 100g Dżem 20g Pomidor 150g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Dżem 20g Pomidor 150g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Dżem 20g Pomidor 150g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 150g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Serek homogenizowany 150g ( <b>mleko</b> )	Serek homogenizowany 150g ( <b>mleko</b> )	Serek homogenizowany 150g ( <b>mleko</b> )	Serek homogenizowany b/c 150g ( <b>mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2206 Białko 91 Tłuszcz 76, nkt 19 Węglowodany 295 Błonnik 23,5 Sól 2,2	Kcal; 2145 Białko 80 Tłuszcz 65 Węglowodany 280 Błonnik 17 Sól 1,4	Kcal; 2145 Białko 80 Tłuszcz 65 Węglowodany 280 Błonnik 17 Sól 1,4	Kcal; 2286 Białko 91 Tłuszcz 76, nkt 19 Węglowodany 303 Błonnik 23,5 Sól 2,2

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PONIEDZIAŁEK 06.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Salami 50g Papryka pieczona 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Szynka z piersi indyka 50g Cukinia pieczona 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Szynka z piersi indyka 50g Cukinia pieczona 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Salami 50g Papryka pieczona 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	jabłko 1szt.	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Jabłko 1 szt.
OBIAD	Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami z mlekiem roślinnym i świeżą natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Sos bolognese z mięsem mielonym, posypany żółtym serem 150g ( <b>mleko, gluten pszenny</b> ) Makaron z pszenicy durum 200g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami z mlekiem roślinnym i świeżą natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Sos bolognese z mięsem mielonym drobiowym 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Makaron pszenny 200g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami z mlekiem roślinnym i świeżą natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Sos bolognese z mięsem mielonym drobiowym 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Makaron pszenny 200g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami z mlekiem roślinnym i świeżą natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Sos bolognese z mięsem mielonym, posypany żółtym serem 150g ( <b>mleko, gluten pszenny</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot rabarbarowy 250ml
Podwieczorek				Sok pomidorowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 150g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> ) Serek fromage z ziołami 50g ( <b>mleko</b> ) Ogórek 75g, pomidor 75g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> ) Serek fromage z ziołami 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 150g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> ) Serek fromage z ziołami 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 150g  Herbata 250	Pieczywo graham 150g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 14g ( <b>mleko</b> ) Serek fromage z ziołami 50g ( <b>mleko</b> ) Ogórek 75g, pomidor 75g  Herbata 250ml
PN	Domowe ciasto ze śliwkami 80g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Domowe ciasto ze śliwkami 80g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Domowe ciasto ze śliwkami 80g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Jogurt naturalny z orzechami 150g ( <b>mleko, orzechy</b> )
Wartości odżywcze	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nk Węglowodany 301 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2130 Białko 90 Tłuszcz 60 Węglowodany 299 Błonnik 20,5 Sól 2,2	Kcal; 2130 Białko 90 Tłuszcz 60 Węglowodany 299 Błonnik 20,5 Sól 2,2	Kcal; 2250 Białko 96 Tłuszcz 80 Węglowodany 280 Błonnik 18,5 Sól 3,1

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów.

**Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem.** Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska