

DCZP WTOREK 07.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (mleko) Jajecznica 100g (jaja, mleko) Papryka 50g, ogórek 50g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka z indyka 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka z indyka 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Jajecznica 100g (jaja, mleko) Papryka 50g, ogórek 50g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	gruszka 1szt.	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	gruszka 1szt.
OBIAD	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler, mleko) Pieczeń wieprzowa z szynki w sosie własnym pieczona 120g/100ml (gluten pszenny) Kasza bulgur 200g (gluten pszenny) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką 150g Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler, mleko) Pieczeń wieprzowa z szynki w sosie własnym pieczona 120g/100ml (gluten pszenny) Kasza bulgur 200g (gluten pszenny) Marchewka gotowana 200g Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler, mleko) Pieczeń wieprzowa z szynki w sosie własnym pieczona 120g/100ml (gluten pszenny) Kasza bulgur 200g (gluten pszenny) Marchewka gotowana 200g	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler, mleko) Pieczeń wieprzowa z szynki w sosie własnym pieczona 120g/100ml (gluten pszenny) Kasza bulgur 200g (gluten pszenny) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką 150g Kompot rabarbarowy 250ml
Podwieczorek				Pieczywo chrupkie 30g (gluten pszenny) z serkiem kanapkowym 30g (mleko)
KOLACJA	Pieczywo pszenne żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 14g (mleko) Twarożek z ziołami 100g (mleko) Ogórek 75g, papryka 75g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 14g (mleko) Twarożek z ziołami 100g (mleko) Dynia pieczona 150g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 14g (mleko) Twarożek z ziołami 100g (mleko) Dynia pieczona 150g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 14g (mleko) Twarożek z ziołami 100g (mleko) Ogórek 75g, papryka 75g Herbata 250 ml
PN	Chleb graham 30g (gluten pszenny, żytni), masło 5g (mleko), szynka 20g (mleko), ogórek 20g	Weka 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), szynka 20g (mleko), pomidor 20g	Weka 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), szynka 20g (mleko), pomidor 20g	Chleb graham 30g (gluten pszenny, żytni), masło 5g (mleko), szynka 20g (mleko), ogórek 20g
Wartości odżywcze	Kcal; 2104 Białko 80 Tłuszcz 70, nkt 12 Węglowodany 289 Błonnik 18,1 Sól 1,3	Kcal; 2050 Białko 75 Tłuszcz 62, nkt 10 Węglowodany 269 Błonnik 16,6 Sól 1,2	Kcal; 2050 Białko 75 Tłuszcz 62, nkt 10 Węglowodany 269 Błonnik 16,6 Sól 1,2	Kcal; 2164 Białko 80 Tłuszcz 72, nkt 12 Węglowodany 300 Błonnik 18,6 Sól 1,5

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 08.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA B/Tł.	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, jaja, mleko) Szynka babuni 50g Sałata 20g, pomidor 100g Pieczywo pszenne żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, jaja, mleko) Szynka babuni 50g Sałata 20g, pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, jaja, mleko) Szynka babuni 50g Sałata 20g, pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko), Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, jaja, mleko) Szynka babuni 50g Sałata 20g, pomidor 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II śniadanie	jabłko 1szt.	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Jabłko 1szt.
OBIAD	Barszcz ukraiński z fasolą, ziemniakami i natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Krokiety z brokułem, pieczarkami i serem, zapiekane 250g (gluten pszenny, mleko, jaja, grzyby) Sos jogurtowo – ziołowy 100ml (mleko) Kompot wieloowocowy 250ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Krokiety beztłuszczowe z kurczakiem i warzywami mieszanymi, zapiekane 250g (gluten pszenny, mleko, jaja, grzyby) Sos jogurtowo – ziołowy 100ml (mleko) Kompot wieloowocowy 250ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Krokiety beztłuszczowe z kurczakiem i warzywami mieszanymi, zapiekane 250g (gluten pszenny, mleko, jaja, grzyby) Sos jogurtowo – ziołowy 100ml (mleko) Kompot wieloowocowy 250ml	Barszcz ukraiński z fasolą, ziemniakami i natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Krokiety z brokułem, pieczarkami i serem, zapiekane 250g (gluten pszenny, mleko, jaja, grzyby) Sos jogurtowo – ziołowy 100ml (mleko) Kompot wieloowocowy 250ml
Podwieczorek				Pieczywo chrupkie 30g (gluten pszenny), serek topiony 30g (mleko), ogórek 20g
KOLACJA	Ciepła kolacja Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 14g (mleko) Skrzydółka z kurczaka pieczone 180g Mix sałat z winegretem 50g Herbata 250 ml	Ciepła kolacja Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 14g (mleko) Skrzydółka z kurczaka gotowane 180g Mix sałat z winegretem 50g Herbata 250 ml	Ciepła kolacja Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 14g (mleko) Skrzydółka z kurczaka gotowane 180g Mix sałat z winegretem 50g Herbata 250 ml	Ciepła kolacja Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 14g (mleko) Skrzydółka z kurczaka pieczone 180g Mix sałat z winegretem 50g Herbata 250 ml
PN	Pudding czekoladowy na zimno 150ml (mleko)	Pudding czekoladowy na zimno 150ml (mleko)	Pudding czekoladowy na zimno 150ml (mleko)	Pudding czekoladowy b/c na zimno 150ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal; 2174 Białko 82 Tłuszcz 76, nkt 14 Węglowodany 278 Błonnik 19 Sól 2,3	Kcal; 2092 Białko 79 Tłuszcz 62, nkt 11 Węglowodany 289 Błonnik 20 Sól 1,5	Kcal; 2092 Białko 79 Tłuszcz 62, nkt 11 Węglowodany 289 Błonnik 20 Sól 1,5	Kcal; 2232 Białko 84 Tłuszcz 78, nkt 15 Węglowodany 305 Błonnik 20 Sól 2,5

DCZP CZWARTEK 09.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA B/Tł.	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Ser topiony 50g (mleko) Ogórek 50g, pomidor 50g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Ser topiony 50g (mleko) Ogórek 50g, pomidor 50g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II śniadanie	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt naturalny 150ml (mleko)
OBIAD	Żurek z ziemniakami, kiełbaską i jajkiem i majerankiem 400ml (gluten żytni, jaja) Zapiekanka ziemniaczana z mięsem drobiowym, warzywami w białym sosie beszamelowym, zapiekana z serem 350g (gluten pszenny, mleko) Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa ziemniaczanka z majerankiem 400ml (gluten żytni, jaja) Zapiekanka ziemniaczana z mięsem drobiowym, warzywami w białym lekkim sosie beszamelowym 350g (gluten pszenny, mleko) Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa ziemniaczanka z majerankiem 400ml (gluten żytni, jaja) Zapiekanka ziemniaczana z mięsem drobiowym, warzywami w białym lekkim sosie beszamelowym 350g (gluten pszenny, mleko) Kompot rabarbarowy 250ml	Żurek z ziemniakami, kiełbaską i jajkiem i majerankiem 400ml (gluten żytni, jaja) Zapiekanka ziemniaczana z mięsem drobiowym, warzywami w białym sosie beszamelowym, zapiekana z serem 350g (gluten pszenny, mleko) Kompot rabarbarowy 250ml
Podwieczorek				Sok pomidorowy 150ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 14g (mleko) Szynka konserwowa 50g Pomidor 150g, sałata 20g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 14g (mleko) Szynka konserwowa 50g Pomidor 150g, sałata 20g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 14g (mleko) Szynka konserwowa 50g Pomidor 150g, sałata 20g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 14g (mleko) Szynka konserwowa 50g Pomidor 150g, sałata 20g Herbata 250ml
PN	Deser z serka i galaretki 150g (mleko)	Deser z serka i galaretki 150g (mleko)	Deser z serka i galaretki 150g (mleko)	Pieczywo chrupkie 30g (gluten pszenny) z serkiem kanapkowym 20g (mleko) i papryką 20g
Wartości odżywcze	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 10.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRAMNICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenney, mleko) Pasta brokułowa z ciecierzycą 150g Papryka 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, jęczmienny, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenney, mleko) Pasta brokułowa 150g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, jęczmienny, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenney, mleko) Pasta brokułowa 150g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, jęczmienny, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenney, mleko) Pasta brokułowa z ciecierzycą 150g Papryka 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, jęczmienny, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Śliwki 2szt.	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Śliwki 2szt.
OBIAD	Zupa krem z pomidora z ziemniakami, posypana słonecznikiem, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml (seler) Ryba smażona – dorsz – panierowana 120g (ryby, gluten pszenney, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty z natką pietruszki i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa krem z pomidora z ziemniakami, posypana grzankami, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml (seler) Ryba pieczona – dorsz w ziołach 100g (ryby, gluten pszenney, jaja) Ziemniaki 200g Brokuły gotowane 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa krem z pomidora z ziemniakami, posypana grzankami, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml (seler) Ryba pieczona – dorsz w ziołach 100g (ryby, gluten pszenney, jaja) Ziemniaki 200g Brokuły gotowane 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa krem z pomidora z ziemniakami, posypana słonecznikiem, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml (seler) Ryba smażona – dorsz – panierowana 120g (ryby, gluten pszenney, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty z natką pietruszki i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot jabłkowy 250ml
Podwieczorek				Chleb graham 30g (gluten pszenney, żytni), masło 5g (mleko), szynka 20g, papryka 20g
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 14g (mleko) Schab pieczony 50g Sałata 20g, ogórek 150g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 14g (mleko) Schab pieczony 50g Sałata 20g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 14g (mleko) Schab pieczony 50g Sałata 20g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 14g (mleko) Schab pieczony 50g Sałata 20g, ogórek 150g Herbata 250 ml
PN	Deser chia na maślanec z owocami 150ml (mleko)	Deser chia na maślanec z owocami 150ml (mleko)	Deser chia na maślanec z owocami 150ml (mleko)	Deser chia b/cukru na maślanec z owocami 150ml (mleko)
Wartości odżywcze	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

SOBOTA 11.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Parówki na ciepło 100g – 2szt. Papryka pieczona 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Parówki na ciepło 100g – 2szt. Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Parówki na ciepło 100g – 2szt. Papryka pieczona 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Jabłko 1szt.	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Jabłko 1szt.
OBIAD	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniaczkami 400ml Bigos z mięsem wieprzowym 300g Ziemniaki 200g Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniaczkami 400ml Kąski mięsne z warzywami mieszanymi 150g Ziemniaki 200g Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniaczkami 400ml Kąski mięsne z warzywami mieszanymi 150g Ziemniaki 200g Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniaczkami 400ml Bigos z mięsem wieprzowym 300g Ziemniaki 200g Kompot rabarbarowy 250ml
Podwieczorek				Sok pomidorowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 14g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Dyńa pieczona 150g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 14g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Dyńa pieczona 150g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 14g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Dyńa pieczona 150g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 14g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Ogórek 150g Herbata 250 ml
PN	Chleb graham 30g (gluten pszenny, żytni), masło 5g (mleko), szynka drobiowa 20g, sałata 5g	Chleb pszenny 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), szynka drobiowa 20g, sałata 5g	Chleb pszenny 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), szynka drobiowa 20g, sałata 5g	Chleb graham 30g (gluten pszenny, żytni), masło 5g (mleko), szynka drobiowa 20g, sałata 5g
Wartości odżywcze	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
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Szynka wieprzowa 50g Sałata 20g, papryka 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Szynka wieprzowa 50g Sałata 20g, pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Szynka wieprzowa 50g Sałata 20g, pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Szynka wieprzowa 50g Sałata 20g, papryka 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Jogurt owocowy 150ml (mleko, gluten pszenny)	Jogurt owocowy 150ml (mleko, gluten pszenny)	Jogurt owocowy 150ml (mleko, gluten pszenny)	Jogurt naturalny z musli 150ml (mleko, gluten pszenny)
OBIAD	Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Udko pieczone 120g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot rabarbarowy 250ml	Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Udko gotowane 120g Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot rabarbarowy 250ml	Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Udko gotowane 120g Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot rabarbarowy 250ml	Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Udko pieczone 120g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot rabarbarowy 250ml
Podwieczorek				Kefir 200ml (mleko)
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 14g (mleko) Pasztet pieczony 50g (gluten pszenny, jaja) Pomidor 150g, sałata 20g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 14g (mleko) Pasztet pieczony 50g (gluten pszenny, jaja) Pomidor 150g, sałata 20g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 14g (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 150g, sałata 20g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 14g (mleko) Pasztet pieczony 50g (gluten pszenny, jaja) Pomidor 150g, sałata 20g Herbata 250ml
PN	Chleb graham 30g (gluten pszenny, żytni), masło 5g (mleko), pieczeń drobiowa 20g, sałata 5g	Chleb pszenny 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), pieczeń drobiowa 20g, sałata 5g	Chleb pszenny 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), pieczeń drobiowa 20g, sałata 5g	Chleb graham 30g (gluten pszenny, żytni), masło 5g (mleko), pieczeń drobiowa 20g, sałata 5g
Wartości odżywcze	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 13.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 400ml (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki ryżowe na mleku 400ml (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki ryżowe na mleku 400ml (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki ryżowe na mleku 400ml (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	pudding czekoladowy 150ml (mleko)	pudding czekoladowy 150ml (mleko)	pudding czekoladowy 150ml (mleko)	pudding czekoladowy b/cukru 150ml (mleko)
OBIAD	Zupa krem z pieczonego kalafiora z grzankami i koperkiem 400ml (seler, gluten pszenny) Delikatne chili con carne z mięsa mielonego wieprzowego duszonego z fasolą czerwoną, papryką i kukurydzą w sosie pomidorowym 150g (gluten pszenny) Ryż paraboliczny 200g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa krem z pieczonego kalafiora z grzankami i koperkiem 400ml (seler, gluten pszenny) Delikatne chili con carne z mięsa mielonego drobiowego duszonego z marchewką w sosie pomidorowym 150g (gluten pszenny) Ryż paraboliczny 200g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa krem z pieczonego kalafiora z grzankami i koperkiem 400ml (seler, gluten pszenny) Delikatne chili con carne z mięsa mielonego drobiowego duszonego z marchewką w sosie pomidorowym 150g (gluten pszenny) Ryż paraboliczny 200g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa krem z pieczonego kalafiora z grzankami i koperkiem 400ml (seler, gluten pszenny) Delikatne chili con carne z mięsa mielonego wieprzowego duszonego z fasolą czerwoną, papryką i kukurydzą w sosie pomidorowym 150g (gluten pszenny) Ryż brązowy 200g Kompot z owoców mieszanych 250ml
Podwieczorek				Chleb graham 30g (gluten pszenny, żytni), masło 5g (mleko), szynka drobiowa 20g, sałata 5g
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 14g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (jaja, gluten pszenny) Papryka pieczona 150g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 14g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (jaja, gluten pszenny) Cukinia pieczona 150g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 14g (mleko) Szynka pieczona 50g Cukinia pieczona 150g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 14g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (jaja, gluten pszenny) Papryka pieczona 150g Herbata 250ml
PN	Pieczywo chrupkie 30g (gluten pszenny), serek waniliowy 50g (mleko)	Pieczywo chrupkie 30g (gluten pszenny), serek waniliowy 50g (mleko)	Pieczywo chrupkie 30g (gluten pszenny), serek waniliowy 50g (mleko)	Pieczywo chrupkie 30g (gluten pszenny), serek naturalny 50g (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 17 Węglowodany 311 Błonnik 19,5 Sól 3,1	Kcal; 2130 Białko 90 Tłuszcz 60 nkt 13 Węglowodany 308 Błonnik 20,5 Sól 2,2	Kcal; 2130 Białko 90 Tłuszcz 60 nkt 13 Węglowodany 308 Błonnik 20,5 Sól 2,2	Kcal; 2250 Białko 96 Tłuszcz 80 nkt 17 Węglowodany 321 Błonnik 21 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

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko, jaja) Parówki 100g – 2szt. (soja, seler) Ketchup 20g Papryka 50g, ogórek 50g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko, jaja) Parówki 100g – 2szt. (soja, seler) Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko, jaja) Szynka z kurczaka 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko, jaja) Parówki 100g – 2szt. (soja, seler) Ketchup 20g Papryka 50g, ogórek 50g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Śliwki 2szt.	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Śliwki 2szt.
OBIAD	Krupnik z kaszą jęczmienną, pieczarkami i natką pietruszki 400ml (seler, gluten jęczmienny, grzyby) Kotlet schabowy panierowany, smażony 120g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna 150g Kompot jabłkowy 250ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i natką pietruszki 400ml (seler, gluten jęczmienny, grzyby) Filet z kurczaka pieczony 120g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i natką pietruszki 400ml (seler, gluten jęczmienny, grzyby) Filet z kurczaka pieczony 120g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	Krupnik z kaszą jęczmienną, pieczarkami i natką pietruszki 400ml (seler, gluten jęczmienny, grzyby) Kotlet schabowy panierowany, smażony 120g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna 150g Kompot jabłkowy 250ml
Podwieczorek				Sałatka z pomidora z winegretem 200g
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) masło 14g (mleko) Twarożek z ziołami 100g (mleko) Pomidor 150g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) masło 14g (mleko) Twarożek z ziołami 100g (mleko) Pomidor 150g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) masło 14g (mleko) Twarożek z ziołami 100g (mleko) Pomidor 150g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) masło 14g (mleko) Twarożek z ziołami 100g (mleko) Pomidor 150g Herbata 250ml
PN	Koktajl owocowy na mleku 150ml (mleko)	Koktajl owocowy na mleku 150ml (mleko)	Koktajl owocowy na mleku 150ml (mleko)	Koktajl owocowy na mleku 150ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 82, nkt 18 Węglowodany 301 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2130 Białko 90 Tłuszcz 72 nkt 13 Węglowodany 299 Błonnik 20,5 Sól 2,2	Kcal; 2130 Białko 90 Tłuszcz 72 nkt 13 Węglowodany 299 Błonnik 20,5 Sól 2,2	Kcal; 2250 Białko 96 Tłuszcz 82 nkt 18 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

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Pasta z łososia 100g (ryby, mleko) Papryka pieczona 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Pasta warzywna 150g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Pasta warzywna 150g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Pasta z łososia 100g (ryby, mleko) Papryka pieczona 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	jabłko 1szt.	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Jabłko 1 szt.
OBIAD	Zupa grochowa z ziemniakami i kielbaską z natką pietruszki i majerankiem 400ml Pierogi ruskie gotowane 250g – 6 szt. (gluten pszenny, mleko) Polewa jogurtowa 100ml (mleko) Surówka z marchewki i brzoskwini z oliwą z oliwek 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Ziemniaczanka z natką pietruszki i majerankiem 400ml Pierogi ruskie gotowane 250g – 6 szt. (gluten pszenny, mleko) Polewa jogurtowa 100ml (mleko) Marchewka gotowana 200g Kompot wieloowocowy 250ml	Ziemniaczanka z natką pietruszki i majerankiem 400ml Pierogi ruskie gotowane 250g – 6 szt. (gluten pszenny, mleko) Polewa jogurtowa 100ml (mleko) Marchewka gotowana 200g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa grochowa z ziemniakami i kielbaską z natką pietruszki i majerankiem 400ml Pierogi ruskie 250g – 6 szt. (gluten pszenny, mleko) Polewa jogurtowa 100ml (mleko) Surówka z marchewki i brzoskwini z oliwą z oliwek 150g Kompot wieloowocowy 250ml
Podwieczorek				Sok pomidorowy 200ml
KOLACJA	Ciepła kolacja Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 14g (mleko) Lasagne z mięsem drobiowym, w sosie pomidorowym z beszamelem i żółtym serem 300g (gluten pszenny, mleko) Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 14g (mleko) Lasagne z mięsem drobiowym, w sosie pomidorowym z lekkim beszamelem 300g (gluten pszenny, mleko) Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 14g (mleko) Lasagne z mięsem drobiowym, w sosie pomidorowym z lekkim beszamelem 300g (gluten pszenny, mleko) Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 14g (mleko) Lasagne z mięsem drobiowym, w sosie pomidorowym z beszamelem i żółtym serem 300g (gluten pszenny, mleko) Herbata 250 ml
PN	Ryż na gęsto musem truskawkowym 150g (mleko)	Ryż na gęsto musem truskawkowym 150g (mleko)	Ryż na gęsto musem truskawkowym 150g (mleko)	Jogurt naturalny z orzechami 150g (mleko, orzechy)
Wartości odżywcze	Kcal; 2270 Białko 95 Tłuszcz 76, nkt 14 Węglowodany 301 Błonnik 19 Sól 3,1	Kcal; 2130 Białko 90 Tłuszcz 67 nkt 11 Węglowodany 289 Błonnik 18 Sól 2,2	Kcal; 2130 Białko 90 Tłuszcz 67 nkt 11 Węglowodany 289 Błonnik 18 Sól 2,2	Kcal; 2310 Białko 95 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 3.9

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

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenney, mleko) Salami 50g Ogórek 100g, sałata 20g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenney, mleko) Szynka z piersi indyka 50g Sałata 20g, pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenney, mleko) Szynka z piersi indyka 50g Sałata 20g, pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenney, mleko) Salami 50g Ogórek 100g, sałata 20g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 14g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Smoothie owocowe na bazie maślanki 200ml (mleko)	Smoothie owocowe na bazie maślanki 200ml (mleko)	Smoothie owocowe na bazie maślanki 200ml (mleko)	Smoothie owocowe na bazie maślanki b/c 200ml (mleko)
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem 400ml (seler, mleko) Gulasz wieprzowy 150g (gluten pszenney) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z buraczków ze słonecznikiem 150g Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i koperkiem 400ml (seler, mleko) Gulasz drobiowy 150 (gluten pszenney) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Buraczki gotowane 150g Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i koperkiem 400ml (seler, mleko) Gulasz drobiowy 150 (gluten pszenney) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Buraczki gotowane 150g Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem 400ml (seler, mleko) Gulasz wieprzowy 150 (gluten pszenney) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z buraczków ze słonecznikiem 150g Kompot rabarbarowy 250ml
Podwieczorek				Jabłko 1szt.
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 150g (gluten pszenney, żytni) Masło 14g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 150g, sałata 20g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenney) Masło 14g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 150g, sałata 20g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenney) Masło 14g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 150g, sałata 20g Herbata 250 mp2pl	Pieczywo graham 150g (gluten pszenney, żytni) Masło 14g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 150g, sałata 20g Herbata 250ml
PN	Ciasto piaskowe z owocami 80g (gluten pszenney, jaja, mleko)	Ciasto piaskowe z owocami 80g (gluten pszenney, jaja, mleko)	Ciasto piaskowe z owocami 80g (gluten pszenney, jaja, mleko)	Jogurt naturalny z orzechami 150g (mleko, orzechy)
Wartości odżywcze	Kcal; 2272 Białko 96 Tłuszcz 74, nkt 12 Węglowodany 312 Błonnik 20,5 Sól 2,4	Kcal; 2130 Białko 90 Tłuszcz 60 nkt 10 Węglowodany 299 Błonnik 20,5 Sól 2,2	Kcal; 2130 Białko 90 Tłuszcz 60 nkt 10 Węglowodany 299 Błonnik 20,5 Sól 2,2	Kcal; 2289 Białko 99 Tłuszcz 79, nkt 13 Węglowodany 332 Błonnik 20,5 Sól 2,4

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. Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska