

DCZP poniedziałek 27.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Twaróg 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Twaróg 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Koktajl owocowy z jogurtem naturalnym 200ml (mleko)	Koktajl owocowy z jogurtem naturalnym 200ml (mleko)	Koktajl owocowy z jogurtem naturalnym 200ml (mleko)	Koktajl owocowy z jogurtem naturalnym 200ml (mleko)
OBIAD	Zupa krem z warzyw zielonych i ciecierzycy z grzankami, zabilana mlekiem roślinnym 400ml (gluten pszenny, seler) Potrawka z kurczaka w kawałkach z warzywami mieszanymi 150g (gluten pszenny) Ryż paraboliczny 200g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa krem z warzyw zielonych z grzankami, zabilana mlekiem roślinnym 400ml (gluten pszenny, seler) Potrawka z kurczaka w kawałkach z warzywami mieszanymi 150g (gluten pszenny) Ryż paraboliczny 200g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa krem z warzyw zielonych z grzankami, zabilana mlekiem roślinnym 400ml (gluten pszenny, seler) Potrawka z kurczaka w kawałkach z warzywami mieszanymi 150g (gluten pszenny) Ryż paraboliczny 200g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa krem z warzyw zielonych i ciecierzycy z grzankami, zabilana mlekiem roślinnym 400ml (gluten pszenny, seler) Potrawka z kurczaka w kawałkach z warzywami mieszanymi 150g (gluten pszenny) Ryż brązowy 200g Kompot z owoców mieszanych 250ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka babuni 50g Sałata 10g, pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka babuni 50g Sałata 10g, pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka babuni 50g Sałata 10g, pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka babuni 50g Sałata 10g, pomidor 100g Herbata 250 ml
PN	Domowe ciasto 60g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Domowe ciasto 60g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Domowe ciasto 60g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Owoc sezonowy 1szt.
Wartości odżywcze	Kcal; 2052 Białko 75 Tłuszcz 56, nkt 11 Węglowodany 312 Błonnik 24 Sól 2,3	Kcal; 2014 Białko 74 Tłuszcz 50, nkt 8 Węglowodany 298 Błonnik 24 Sól 1,4	Kcal; 2014 Białko 74 Tłuszcz 50, nkt 8 Węglowodany 298 Błonnik 24 Sól 1,4	Kcal; 2012 Białko 75 Tłuszcz 52, nkt 8 Węglowodany 303 Błonnik 24 Sól 1,8

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. Ze względu na sezonowość wymiennie używane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP wtorek 28.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA B/TŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, jaja, mleko) Parówki na ciepło 100g – 2szt. Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo pszenne żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, jaja, mleko) Parówki na ciepło 100g – 2szt. Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, jaja, mleko) Szynka z indyka 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko), Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, jaja, mleko) Parówki na ciepło 100g – 2szt. Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II śniadanie	Owoc sezonowy 1szt.	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Żurek z jajkiem na twardo, ziemniakami, natką pietruszki i majerankiem 400ml (gluten żytni, jaja) Kaszotto z kaszy pęczak z mięsem drobiowym i kolorowymi warzywami z sosem śmietanowo - koperkowym, zagęszczanym mąką 300g (gluten jęczmienny, pszenny, mleko) Surówka z buraczków z dodatkiem oleju rzepakowego z i tłoczenia 100g Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa ziemniaczanka z majerankiem 400ml Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem drobiowym i kolorowymi warzywami z sosem koperkowym, zagęszczanym mąką 300g (gluten jęczmienny, pszenny, mleko) Buraczki gotowane 100g Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa ziemniaczanka z majerankiem 400ml Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem drobiowym i kolorowymi warzywami z sosem koperkowym, zagęszczanym mąką 300g (gluten jęczmienny, pszenny, mleko) Buraczki gotowane 100g Kompot rabarbarowy 250ml	Żurek z jajkiem na twardo, ziemniakami, natką pietruszki i majerankiem 400ml (gluten żytni, jaja) Kaszotto z kaszy pęczak z mięsem drobiowym i kolorowymi warzywami z sosem śmietanowo - koperkowym, zagęszczanym mąką 300g (gluten jęczmienny, pszenny, mleko) Surówka z buraczków z dodatkiem oleju rzepakowego z i tłoczenia 100g Kompot rabarbarowy 250ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) Ogórek 50g, pomidor 50g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) Pomidor 100g	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) Ogórek 50g, pomidor 50g Herbata 250 ml
PN	Deser z serka białego z kawałkami kolorowej galaretki 150g (mleko)	Deser z serka białego z kawałkami kolorowej galaretki 150g (mleko)	Deser z serka białego z kawałkami kolorowej galaretki 150g (mleko)	Chleb graham 30g (gluten pszenny, żytni) z masłem 5g (mleko), szynką 10g i ogórkiem 10g
Wartości odżywcze	Kcal; 2124 Białko 81 Tłuszcz 75, nkt 14 Węglowodany 310 Błonnik 23 Sól 1,9	Kcal; 2110 Białko 79 Tłuszcz 72, nkt 8 Węglowodany 289 Błonnik 17 Sól 1,5	Kcal; 2110 Białko 79 Tłuszcz 72, nkt 8 Węglowodany 289 Błonnik 17 Sól 1,5	Kcal; 2154 Białko 79 Tłuszcz 77, nkt 14 Węglowodany 315 Błonnik 23 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. Ze względu na sezonowość wymiennie używane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP środa 29.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA B/TŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Pasta jajeczna 100g (jaja) Brokuł gotowany 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Pasta warzywna 100g Brokuł gotowany 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Pasta warzywna 100g Brokuł gotowany 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Pasta jajeczna 100g (jaja) Brokuł gotowany 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II śniadanie	Owoc sezonowy 1szt.	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem, zabelana 400ml (seler, mleko) Leczo z mięsa drobiowego mielonego z kolorową papryką, cukinią, cebulką w sosie pomidorowym z mąką pszenną 150g (gluten pszenney) Kasza bulgur 100g (gluten pszenney) Kompot jabłkowy 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i koperkiem, zabelana 400ml (seler, mleko) Leczo z mięsa drobiowego mielonego z cukinią w sosie pomidorowym z mąką pszenną 150g (gluten pszenney) Kasza bulgur 100g (gluten pszenney) Kompot jabłkowy 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i koperkiem, zabelana 400ml (seler, mleko) Leczo z mięsa drobiowego mielonego z cukinią w sosie pomidorowym z mąką pszenną 150g (gluten pszenney) Kasza bulgur 100g (gluten pszenney) Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem, zabelana 400ml (seler, mleko) Leczo z mięsa drobiowego mielonego z kolorową papryką, cukinią, cebulką w sosie pomidorowym z mąką pszenną 150g (gluten pszenney) Kasza bulgur 100g (gluten pszenney) Kompot jabłkowy 250ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Papryka 100g, sałata 10g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g, Sałata 10g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g, Sałata 10g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 150g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Papryka 100g, sałata 10g Herbata 250ml
PN	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt naturalny 150ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal; 2280 Białko 83 Tłuszcz 73, nkt 12 Węglowodany 315 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; 2299 Białko 87 Tłuszcz 73, nkt 14 Węglowodany 320 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. Ze względu na sezonowość wymiennie używane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP czwartek 30.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRAMNICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, jęczmienny, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, jęczmienny, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, jęczmienny, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, jęczmienny, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Ciastko owsiane 2szt. (gluten pszenny, mleko, jaja)	Ciastko owsiane 2szt. (gluten pszenny, mleko, jaja)	Ciastko owsiane 2szt. (gluten pszenny, mleko, jaja)	Koktajl owocowy b/c 200ml na bazie maślanki (mleko)
OBIAD	Lekka grochówka z ziemniakami, kielbaską i majerankiem 400ml (gluten pszenny) Pierogi z mięsem i warzywami gotowane, polane masłem śmietankowym 300g (gluten pszenny, mleko) Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny i oliwą z oliwek 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml Pierogi z mięsem i warzywami, gotowane 300g (gluten pszenny, mleko) Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml Pierogi z mięsem i warzywami, gotowane 300g (gluten pszenny, mleko) Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Lekka grochówka z ziemniakami, kielbaską i majerankiem 400ml (gluten pszenny) Pierogi z mięsem i warzywami gotowane, polane masłem śmietankowym 300g (gluten pszenny, mleko) Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny i oliwą z oliwek 150g Kompot wieloowocowy 250ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Schab pieczony 50g Mini marchewka 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Schab pieczony 50g Mini marchewka 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Schab pieczony 50g Mini marchewka 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Schab pieczony 50g Mini marchewka 100g Herbata 250 ml
PN	Sałatka z winegretem 50g	Sałatka z winegretem 50g	Sałatka z winegretem 50g	Sałatka z winegretem 50g
Wartości odżywcze	Kcal; 2156 Białko 88 Tłuszcz 76, nkt 13 Węglowodany 295 Błonnik 23 Sól 2,2	Kcal; 2156 Białko 88 Tłuszcz 76, nkt 13 Węglowodany 295 Błonnik 23 Sól 2,2	Kcal; 2156 Białko 88 Tłuszcz 76, nkt 13 Węglowodany 295 Błonnik 23 Sól 2,2	Kcal; 2140 Białko 89 Tłuszcz 73, nkt 11 Węglowodany 295 Błonnik 23 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. Ze względu na sezonowość wymiennie używane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP piątek 01.12.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Twaróg 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Twaróg 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1 szt.	Owoc sezonowy 1 szt.	Owoc sezonowy 1 szt.	Owoc sezonowy 1 szt.
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (mleko, seler) Ryba smażona – dorsz – panierowana 120g (ryby, gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Sos grecki na bazie warzyw 150g (seler) Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (mleko, seler) Ryba– dorsz – pieczona 100g (ryby, gluten pszenny, jaja) Sos grecki na bazie warzyw 150g (seler) Ziemniaki 200g Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (mleko, seler) Ryba– dorsz – pieczona 100g (ryby, gluten pszenny, jaja) Sos grecki na bazie warzyw 150g (seler) Ziemniaki 200g Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (mleko, seler) Ryba smażona – dorsz – panierowana 120g (ryby, gluten pszenny, jaja) Sos grecki na bazie warzyw 150g (seler) Ziemniaki 200g Kompot rabarbarowy 250ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150g (gluten pszenny) Sałata 10g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150g (gluten pszenny) Sałata 10g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150g (gluten pszenny) Sałata 10g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Sałatka z makaronu razowego z szynką i warzywami 150g (gluten pszenny) Sałata 10g Herbata 250 ml
PN	Deser chia z owocami 150g (mleko)	Deser chia z owocami 150g (mleko)	Deser chia z owocami 150g (mleko)	Deser chia z owocami 150g (mleko)
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. Ze względu na sezonowość wymiennie używane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP sobota 02.12.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Parówki na ciepło 100g – 2szt. Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Parówki na ciepło 100g – 2szt. Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Szynka z indyka 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Parówki na ciepło 100g – 2szt. Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Ciastko owsiane 2szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Ciastko owsiane 2szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Ciastko owsiane 2szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Jogurt naturalny z muesli 150g (mleko, gluten pszenny)
OBIAD	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko, seler) Bigos z mięsem z kapusty kiszzonej 150g Ziemniaki 200g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko, seler) Kąski mięsne z warzywami mieszanymi 150g Ziemniaki 200g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko, seler) Kąski mięsne z warzywami mieszanymi 150g Ziemniaki 200g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko, seler) Bigos z mięsem z kapusty kiszzonej 150g Ziemniaki 200g Kompot wieloowocowy 250ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 50g, ogórek 50g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 50g, ogórek 50g Herbata 250ml
PN	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
Wartości odżywcze	Kcal; 2206 Białko 85 Tłuszcz 76, nkt 6 Węglowodany 295 Błonnik 23,5 Sól 2,2	Kcal; 2115 Białko 80 Tłuszcz 65 nkt 12 Węglowodany 280 Błonnik 17 Sól 1,4	Kcal; 2115 Białko 80 Tłuszcz 65 nkt 10 Węglowodany 280 Błonnik 17 Sól 1,4	Kcal; 2286 Białko 85 Tłuszcz 76, nkt 16 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. Ze względu na sezonowość wymiennie używane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP niedziela 03.12.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki ryżowe na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Szynka wieprzowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Szynka wieprzowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	<p>Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler)</p> <p>Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 100g/100ml (gluten pszenny, jaja) Kasza gryczana 200g Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem marchewki, skropiona oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>	<p>Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler)</p> <p>Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 100g/100ml (gluten pszenny, jaja) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Kalafior gotowany 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>	<p>Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler)</p> <p>Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 100g/100ml (gluten pszenny, jaja) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Kalafior gotowany 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>	<p>Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler)</p> <p>Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 100g/100ml (gluten pszenny, jaja) Kasza gryczana 200g Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem marchewki, skropiona oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Mini marchewka 150g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Mini marchewka 150g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Mini marchewka 150g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Papryka 150g</p> <p>Herbata 250ml</p>
PN	Jogurt owocowy 150g (mleko)	Jogurt owocowy 150g (mleko)	Jogurt owocowy 150g (mleko)	Sok pomidorowy 200ml
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 301 Błonnik 20,5 Sól 3,1</p>	<p>Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 301 Błonnik 20,5 Sól 3,1</p>	<p>Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 301 Błonnik 20,5 Sól 3,1</p>	<p>Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,4</p>

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. Ze względu na sezonowość wymiennie używane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan.

Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP poniedziałek 04.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko, jaja) Schab pieczony 50g Sałata 10g, ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko, jaja) Schab pieczony 50g Sałata 10g, pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko, jaja) Schab pieczony Sałata 10g, pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko, jaja) Schab pieczony 50g Sałata 10g, ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa krem z pieczonej cukinii z mlekiem kokosowym i grzankami 250ml (seler, gluten pszenny) Potrawka z kurczaka marchewką i groszkiem 150g (gluten pszenny, mleko) Ryż paraboliczny 200g Surówka Colesław z białej i czerwonej kapusty z dodatkiem oleju rzepakowego z I tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa krem z pieczonej cukinii z mlekiem kokosowym i grzankami 250ml (seler, gluten pszenny) Potrawka z kurczaka marchewką i groszkiem 150g (gluten pszenny, mleko) Ryż paraboliczny 200g Brokuły gotowane 150g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa krem z pieczonej cukinii z mlekiem kokosowym i grzankami 250ml (seler, gluten pszenny) Potrawka z kurczaka marchewką i groszkiem 150g (gluten pszenny, mleko) Ryż paraboliczny 200g Brokuły gotowane 150g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa krem z pieczonej cukinii z mlekiem kokosowym i grzankami 250ml (seler, gluten pszenny) Potrawka z kurczaka marchewką i groszkiem 150g (gluten pszenny, mleko) Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka Colesław z białej i czerwonej kapusty z dodatkiem oleju rzepakowego z I tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 250ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Papryka pieczona 100g, sałata 10g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szyńka z indyka 50g Sałata 10g, pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szyńka z indyka 50g Sałata 10g, pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Papryka pieczona 100g, sałata 10g Herbata 250ml
PN	Deser mleczny chia z brzoskwiniami 120ml (mleko)	Deser mleczny chia z brzoskwiniami 120ml (mleko)	Deser mleczny chia z brzoskwiniami 120ml (mleko)	Deser mleczny chia z brzoskwiniami b/cukru 150ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal; 2198 Białko 96 Tłuszcz 70, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 21 Sól 2,1	Kcal; 2130 Białko 90 Tłuszcz 60 nkt 9 Węglowodany 299 Błonnik 20,5 Sól 2,2	Kcal; 2130 Białko 90 Tłuszcz 60 nkt 9 Węglowodany 299 Błonnik 20,5 Sól 2,2	Kcal; 2240 Białko 96 Tłuszcz 74, nkt 12 Węglowodany 320 Błonnik 23 Sól 2,1

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. Ze względu na sezonowość wymiennie używane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan.

Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011. Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP wtorek 05.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Pasta z makreli 100g (ryby, mleko) Papryka 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Pasta z makreli 100g (ryby, mleko) Papryka 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa szczawiowa z ziemniakami, z jajkiem zabilana 400ml (jaja, seler, mleko) Kotlet z piersi kurczaka panierowany w sezamie 120g (gluten pszenny, sezam) Ziemniaki 200g Surówka z selera z rodzynkami skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot porzeczkowy 250ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami, z jajkiem zabilana 400ml (jaja, seler, mleko) Pierś z kurczaka pieczona w ziołach 120g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot porzeczkowy 250ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami, z jajkiem zabilana 400ml (jaja, seler, mleko) Pierś z kurczaka pieczona w ziołach 120g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot porzeczkowy 250ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami, z jajkiem zabilana 400ml (jaja, seler, mleko) Kotlet z piersi kurczaka panierowany w sezamie 120g (gluten pszenny, sezam) Ziemniaki 200g Surówka z selera z rodzynkami skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot porzeczkowy 250ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Sałata 10g, ogórek 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Sałata 10g, pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Sałata 10g, pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Sałata 10g, ogórek 100g Herbata 250 ml
PN	Ciasto domowe 60g (mleko, gluten pszenny, jaja)	Ciasto domowe 60g (mleko, gluten pszenny, jaja)	Ciasto domowe 60g (mleko, gluten pszenny, jaja)	Chleb graham 30g (gluten pszenny, żytni), masło 5g (mleko), ser żółty 10g (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal; 2252 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 9 Węglowodany 301 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2133 Białko 90 Tłuszcz 60 nkt 9 Węglowodany 299 Błonnik 20,5 Sól 2,2	Kcal; 2133 Białko 90 Tłuszcz 60 nkt 7 Węglowodany 299 Błonnik 20,5 Sól 2,2	Kcal; 2280 Białko 96 Tłuszcz 80 nkt 9 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. Ze względu na sezonowość wymiennie używane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan.

Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011. Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP środa 06.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Parówki na ciepło – 2szt. Ketchup 20g Pomidor 50g, ogórek 50g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Parówki na ciepło – 2szt. Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Parówki na ciepło – 2szt. Ketchup 20g Pomidor 50g, ogórek 50g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa grochowa z ziemniakami, kiełbaską z natką pietruszki i majerankiem 400ml (gluten pszenny, seler) Pierogi leniwe z serkiem śmietankowym 150g (gluten pszenny, mleko) Polewa jogurtowo -owocowa 100ml (mleko) Surówka z marchewki tartej z brzoskwinią i oliwą z oliwek 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki i majerankiem 400ml (gluten pszenny, seler) Pierogi leniwe z serkiem śmietankowym 150g (gluten pszenny, mleko) Polewa jogurtowo -owocowa 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki i majerankiem 400ml (gluten pszenny, seler) Pierogi leniwe z serkiem śmietankowym 150g (gluten pszenny, mleko) Polewa jogurtowo -owocowa 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa grochowa z ziemniakami, kiełbaską z natką pietruszki i majerankiem 400ml (gluten pszenny, seler) Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej z brzoskwinią i oliwą z oliwek 150g Kompot wieloowocowy 250ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Sałatka z makaronem, szynką i warzywami 150g (gluten pszenny) Sałata 10g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Sałatka z makaronem, szynką i warzywami 150g (gluten pszenny) Sałata 10g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Sałatka z makaronem, szynką i warzywami 150g (gluten pszenny) Sałata 10g Herbata 250ml	Pieczywo graham 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Sałatka z makaronem razowym, szynką i warzywami 150g (gluten pszenny) Sałata 10g Herbata 250ml
PN	Chleb graham 30g (gluten pszenny, żytni), masło 5g (mleko), szynka 10g	Chleb pszenny 30g (gluten pszenny, żytni), masło 5g (mleko), szynka 10g	Chleb pszenny 30g (gluten pszenny, żytni), masło 5g (mleko), szynka 10g	Chleb graham 30g (gluten pszenny, żytni), masło 5g (mleko), szynka 10g
Wartości odżywcze	Kcal; 2178 Białko 89 Tłuszcz 68, nkt 10 Węglowodany 311 Błonnik 18 Sól 2,3	Kcal; 2143 Białko 84 Tłuszcz 60, nkt 7 Węglowodany 303 Błonnik 16 Sól 2	Kcal; 2143 Białko 84 Tłuszcz 60, nkt 7 Węglowodany 303 Błonnik 16 Sól 2	Kcal; 2178 Białko 89 Tłuszcz 68, nkt 10 Węglowodany 311 Błonnik 18 Sól 2,3

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. Ze względu na sezonowość wymiennie używane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan.

Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011. Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska