

DCZP środa 27.12.23

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA   | DIETA LEKKOSTRAWNA  | DIETA LEKKO STRAWNA B/TŁ.   | DIETA CUKRZYCOWA  |
|--------------------------|--|---|---|---|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Schab pieczony 50g<br>Ogórek kiszony 100g<br>Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Schab pieczony 50g<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Schab pieczony 50g<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Schab pieczony 50g<br>Ogórek kiszony 100g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml                    |
| <b>II śniadanie</b>      | Owoc sezonowy 1szt.  | Owoc sezonowy 1szt./mus 100g  | Owoc sezonowy 1szt./mus 100g  | Owoc sezonowy 1szt.   |
| <b>OBIAD</b>             | Lekka grochówka z ziemniakami i kielbaską, z majerankiem 400ml ( <b>gluten pszenny</b> )<br><br>Ryż z jabłkiem prażonym 300g<br>Polewa jogurtowo – waniliowa 100ml ( <b>mleko</b> )<br>Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny i oliwa z oliwek 150g<br><br>Kompot wieloowocowy 250ml    | Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml<br><br>Ryż z jabłkiem prażonym 300g<br>Polewa jogurtowo – waniliowa 100ml ( <b>mleko</b> )<br>Marchewka gotowana 150g<br><br>Kompot wieloowocowy 250ml  | Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml<br><br>Ryż z jabłkiem prażonym 300g<br>Polewa jogurtowo – waniliowa 100ml ( <b>mleko</b> )<br>Marchewka gotowana 150g<br><br>Kompot wieloowocowy 250ml  | Lekka grochówka z ziemniakami i kielbaską, z majerankiem 400ml ( <b>gluten pszenny</b> )<br><br>Ryż brązowy z jabłkiem prażonym 300g<br>Polewa jogurtowo – waniliowa b/c 100ml ( <b>mleko</b> )<br>Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny i oliwa z oliwek 150g<br><br>Kompot wieloowocowy 250ml |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Pieczeń drobiowa 50g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 250 ml  | Pieczywo pszenne 150g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Pieczeń drobiowa 50g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 250 ml   | Pieczywo pszenne 150g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Pieczeń drobiowa 50g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 250 ml   | Pieczywo graham 150g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Pieczeń drobiowa 50g<br>Pomidor 100g<br><br>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; 2280<br>Białko 83<br>Tłuszcz 73, nkt 12<br>Węglowodany 315<br>Błonnik 21<br>Sól 1,9  | Kcal; 2265<br>Białko 82<br>Tłuszcz 67, nkt 12<br>Węglowodany 311<br>Błonnik 21<br>Sól 1,5   | Kcal; 2265<br>Białko 82<br>Tłuszcz 67<br>Węglowodany 311<br>Błonnik 21<br>Sól 1,5   | Kcal; 2299<br>Białko 87<br>Tłuszcz 73, nkt 14<br>Węglowodany 320<br>Błonnik 21<br>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 28.12.2023

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA  | DIETA LEKKOSTRAWNA  | DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRAMNICZENIEM TŁUSZCZU  | DIETA CUKRZYCOWA  |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )<br><br>Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> )<br>Ogórek 100g<br>Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, jęczmienny, mleko</b> )<br>Herbata 250ml  | Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )<br><br>Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, jęczmienny, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )<br><br>Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, jęczmienny, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )<br><br>Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> )<br>Ogórek 100g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, jęczmienny, mleko</b> )<br>Herbata 250ml        |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Owoc sezonowy 1szt.   | Owoc sezonowy 1szt./mus 100g  | Owoc sezonowy 1szt./mus 100g  | Owoc sezonowy 1szt.   |
| <b>OBIAD</b>             | Zupa ogórkowa z ziemniakami z koperkiem, zabieleną 400ml ( <b>seler, mleko</b> )<br><br>Tradycyjny mielony z mięsa wieprzowego pieczony w piecu konwekcyjnym 100g ( <b>jaja, gluten pszenny</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem papryki 150g<br><br>Kompot jabłkowy 250ml | Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml<br><br>Tradycyjny mielony z mięsa wieprzowego pieczony w piecu konwekcyjnym 100g ( <b>jaja, gluten pszenny</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Buraczki gotowane 150g<br><br>Kompot jabłkowy 250ml   | Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml<br><br>Tradycyjny mielony z mięsa wieprzowego pieczony w piecu konwekcyjnym 100g ( <b>jaja, gluten pszenny</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Buraczki gotowane 150g<br><br>Kompot jabłkowy 250ml   | Zupa ogórkowa z ziemniakami z koperkiem, zabieleną 400ml ( <b>seler, mleko</b> )<br><br>Tradycyjny mielony z mięsa wieprzowego pieczony w piecu konwekcyjnym 100g ( <b>jaja, gluten pszenny</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem papryki 150g<br><br>Kompot jabłkowy 250ml |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Paszтет wieprzowy 50g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Kalafior gotowany 100g<br>Zielony sos jogurtowy <b>20g (mleko)</b><br><br>Herbata 250 ml  | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka drobiowa 50g<br>Kalafior gotowany 100g<br>Zielony sos jogurtowy <b>20g (mleko)</b><br><br>Herbata 250 ml  | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka drobiowa 50g<br>Kalafior gotowany 100g<br>Zielony sos jogurtowy <b>20g (mleko)</b><br><br>Herbata 250 ml  | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Paszтет wieprzowy 50g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Kalafior gotowany 100g<br>Zielony sos jogurtowy <b>20g (mleko)</b><br><br>Herbata 250 ml  |
| <b>PN</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>Wartości odżywcze</b> | Kcal; 2210<br>Białko 88<br>Tłuszcz 78, nkt 15<br>Węglowodany 305<br>Błonnik 20<br>Sól 2,4   | Kcal; 2140<br>Białko 87<br>Tłuszcz 74, nkt 13<br>Węglowodany 285<br>Błonnik 23<br>Sól 2   | Kcal; 2140<br>Białko 87<br>Tłuszcz 74, nkt 13<br>Węglowodany 285<br>Błonnik 23<br>Sól 2   | Kcal; 2210<br>Białko 88<br>Tłuszcz 78, nkt 15<br>Węglowodany 305<br>Błonnik 20<br>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. 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 29.12.2023

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA   | DIETA LEKKOSTRAWNA  | DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa  | DIETA CUKRZYCOWA   |
|--------------------------|--|---|--|--|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Kasza jęczmienna na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )<br><br>Twarożek 100g ( <b>mleko</b> )<br>Ogórek 100g<br>Pieczywo żytnio - pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Kasza jęczmienna na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )<br><br>Twarożek 100g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Kasza jęczmienna na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )<br><br>Twarożek 100g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Kasza jęczmienna na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )<br><br>Twarożek 100g ( <b>mleko</b> )<br>Ogórek 100g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Owoc sezonowy 1szt.  | Owoc sezonowy 1szt./mus 100g  | Owoc sezonowy 1szt./mus 100g   | Owoc sezonowy 1szt.  |
| <b>OBIAD</b>             | Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )<br><br>Ryba smażona – mintaj – panierowana 120g ( <b>ryby, gluten pszenny, jaja</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki i oliwą z oliwek 150g<br><br>Kompot rabarbarowy 250ml                 | Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )<br><br>Ryba pieczona – mintaj 100 g ( <b>ryby, gluten pszenny, jaja</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Fasolka szparagowa 150g<br><br>Kompot rabarbarowy 250ml  | Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )<br><br>Ryba pieczona – mintaj 100 g ( <b>ryby, gluten pszenny, jaja</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Fasolka szparagowa 150g<br><br>Kompot rabarbarowy 250ml   | Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )<br><br>Ryba smażona – mintaj – panierowana 120g ( <b>ryby, gluten pszenny, jaja</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki i oliwą z oliwek 150g<br><br>Kompot rabarbarowy 250ml       |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> )<br>Ogórek kiszony 100g<br><br>Herbata 250ml  | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka z indyka 50g<br>sałata 10g<br><br>Herbata 250ml  | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka z indyka 50g<br>sałata 10g<br><br>Herbata 250ml   | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> )<br>Ogórek kiszony 100g<br><br>Herbata 250 ml   |
| <b>PN</b>                | Deser mleczny z brzoskwiniami i nasionami chia 150ml ( <b>mleko</b> )  | Deser mleczny z brzoskwiniami i nasionami chia 150ml ( <b>mleko</b> )   | Deser mleczny z brzoskwiniami i nasionami chia 150ml ( <b>mleko</b> )  | Deser mleczny z brzoskwiniami i nasionami chia b/c 150ml ( <b>mleko</b> )  |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal; 2267<br>Białko 93<br>Tłuszcz 80, nkt 18<br>Węglowodany 351<br>Błonnik 20<br>Sól 3,3  | Kcal; 2210<br>Białko 92<br>Tłuszcz 58<br>Węglowodany 340<br>Błonnik 18<br>Sól 2,7   | Kcal; 2210<br>Białko 92<br>Tłuszcz 5<br>Węglowodany 340<br>Błonnik 18<br>Sól 2,7   | Kcal; 2312<br>Białko 98<br>Tłuszcz 82, nkt 19<br>Węglowodany 351<br>Błonnik 20<br>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 30.12.23

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA   | DIETA LEKKOSTRAWNA   | DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU   | DIETA CUKRZYCOWA   |
|--------------------------|--|--|--|--|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | <p>Kasza manna na mleku 400ml (<b>gluten pszenny, mleko</b>)</p> <p>Pasta jajeczna 100g (<b>jaja</b>)<br/>Pomidor 100g<br/>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b>)<br/>Herbata 250ml</p> | <p>Kasza manna na mleku 400ml (<b>gluten pszenny, mleko</b>)</p> <p>Pasta warzywna 100g<br/>Pomidor 100g<br/>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b>)<br/>Herbata 250ml</p> | <p>Kasza manna na mleku 400ml (<b>gluten pszenny, mleko</b>)</p> <p>Pasta warzywna 100g<br/>Pomidor 100g<br/>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b>)<br/>Herbata 250ml</p> | <p>Kasza manna na mleku 400ml (<b>gluten pszenny, mleko</b>)</p> <p>Pasta jajeczna 100g (<b>jaja</b>)<br/>Pomidor 100g<br/>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b>)<br/>Herbata 250ml</p> |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Owoc sezonowy 1szt.  | Owoc sezonowy 1szt./mus 100g   | Owoc sezonowy 1szt./mus 100g   | Owoc sezonowy 1szt.  |
| <b>OBIAD</b>             | <p>Zupa krupnik z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (<b>mleko, gluten jęczmienny</b>)</p> <p>Łazanki z mięsem mielonym, kapustą mieszaną i pieczarkami 300g (<b>gluten pszenny, grzyby</b>)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>  | <p>Zupa krupnik z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (<b>mleko, gluten jęczmienny</b>)</p> <p>Łazanki z mięsem mielonym i warzywami mieszanymi 300g (<b>gluten pszenny, grzyby</b>)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>   | <p>Zupa krupnik z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (<b>mleko, gluten jęczmienny</b>)</p> <p>Łazanki z mięsem mielonym i warzywami mieszanymi 300g (<b>gluten pszenny, grzyby</b>)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>   | <p>Zupa krupnik z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (<b>mleko, gluten jęczmienny</b>)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty z mięsem mielonym, kapustą mieszaną i pieczarkami 300g (<b>gluten pszenny, grzyby</b>)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>   |
| <b>KOLACJA</b>           | <p>Pieczywo żytnie i pszenne 150g (<b>gluten pszenny, żytni</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)<br/>Twaróg 50g (<b>mleko</b>)<br/>Dżem 20g<br/>Marchewka gotowana 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>   | <p>Pieczywo pszenne 150g (<b>gluten pszenny</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)<br/>Twaróg 50g (<b>mleko</b>)<br/>Dżem 20g<br/>Marchewka gotowana 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>   | <p>Pieczywo pszenne 150g (<b>gluten pszenny</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)<br/>Twaróg 50g (<b>mleko</b>)<br/>Dżem 20g<br/>Marchewka gotowana 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>  | <p>Pieczywo graham 150g (<b>gluten pszenny, żytni</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)<br/>Twaróg 50g (<b>mleko</b>)<br/>Marchewka gotowana 50g, ogórek 50g</p> <p>Herbata 250ml</p>  |
| <b>PN</b>                | Ciastko kruche 2szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )  | Ciastko kruche 2szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )  | Ciastko kruche 2szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )  | Sok pomidorowy 200ml   |
| <b>Wartości odżywcze</b> | <p>Kcal; 2236<br/>Białko 89<br/>Tłuszcz 71, nkt 13<br/>Węglowodany 311<br/>Błonnik 19<br/>Sól 2,6</p>  | <p>Kcal; 2173<br/>Białko 85<br/>Tłuszcz 60, nkt 10<br/>Węglowodany 310<br/>Błonnik 18<br/>Sól 2</p>  | <p>Kcal; 2173<br/>Białko 85<br/>Tłuszcz 60, nkt 10<br/>Węglowodany 310<br/>Błonnik 18<br/>Sól 2</p>  | <p>Kcal; 2236<br/>Białko 89<br/>Tłuszcz 71, nkt 13<br/>Węglowodany 311<br/>Błonnik 19<br/>Sól 2,6</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 1169/2011.** Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

**DCZP niedziela 31.12.23**

| <b>Posiłki</b>           | <b>DIETA PODSTAWOWA</b>   | <b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>  | <b>DIETA LEKKO STRAWNA B/TŁ.</b>   | <b>DIETA CUKRZYCOWA</b>   |
|--------------------------|---|--|--|---|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )<br><br>Szynka z indyka 50g<br>Sałata 10g, pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne żytnie 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br><br>Herbata 250ml | Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )<br><br>Szynka z indyka 50g<br>Sałata 10g, Pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )<br><br>Szynka z indyka 50g<br>Sałata 10g, Pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ),<br>Herbata 250ml | Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )<br><br>Szynka z indyka 50g<br>Sałata, pomidor 100g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml   |
| <b>II śniadanie</b>      | Owoc sezonowy 1szt.   | Owoc sezonowy 1szt./mus 100g   | Owoc sezonowy 1szt./mus 100g   | Owoc sezonowy 1szt.   |
| <b>OBIAD</b>             | Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )<br><br>Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100ml<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka Coleslaw z kapusty białej i czerwonej z dodatkiem oleju rzepakowego z i tłoczenia 150g<br><br>Kompot porzeczkowy 200ml               | Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )<br><br>Pieczeń wieprzowa z szynki w sosie własnym 100g/100ml<br>Ziemniaki 200g<br>Kalafior gotowany 150g<br><br>Kompot porzeczkowy 200ml   | Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )<br><br>Pieczeń wieprzowa z szynki w sosie własnym 100g/100ml<br>Ziemniaki 200g<br>Kalafior gotowany 150g<br><br>Kompot porzeczkowy 200ml   | Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )<br><br>Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100ml<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka Coleslaw z kapusty białej i czerwonej z dodatkiem oleju rzepakowego z i tłoczenia 150g<br><br>Kompot porzeczkowy 200ml |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Ogórek kiszony 100g<br><br>Herbata 250 ml  | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Schab pieczony 100g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 250 ml   | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Schab pieczony 100g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 250ml  | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Ogórek kiszony 100g<br><br>Herbata 250 ml  |
| <b>PN</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>Wartości odżywcze</b> | Kcal; 2124<br>Białko 81<br>Tłuszcz 75, nkt 14<br>Węglowodany 310<br>Błonnik 23<br>Sól 1,9   | Kcal; 2110<br>Białko 79<br>Tłuszcz 72, nkt 8<br>Węglowodany 289<br>Błonnik 17<br>Sól 1,5   | Kcal; 2110<br>Białko 79<br>Tłuszcz 72, nkt 8<br>Węglowodany 289<br>Błonnik 17<br>Sól 1,5   | Kcal; 2154<br>Białko 79<br>Tłuszcz 77, nkt 14<br>Węglowodany 315<br>Błonnik 23<br>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 poniedziałek 01.01.2024**

| <b>Posiłki</b>           | <b>DIETA PODSTAWOWA</b>  | <b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>   | <b>DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów</b>   | <b>DIETA CUKRZYCOWA</b>   |
|--------------------------|--|---|--|---|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | <p>Płatki owsiane na mleku 400ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Parówki na ciepło 100g<br/>Brokuł gotowany 100g<br/>Sos jogurtowo – ziołowy 20g (<b>mleko</b>)<br/>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>)<br/>Herbata 250ml</p> | <p>Płatki owsiane na mleku 400ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Parówki na ciepło 100g<br/>Brokuł gotowany 100g<br/>Sos jogurtowo – ziołowy 20g (<b>mleko</b>)<br/>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni i z jęczmienia, mleko</b>)<br/>Herbata 250ml</p> | <p>Płatki owsiane na mleku 400ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Szynka drobiowa 50g<br/>Brokuł gotowany 100g<br/>Sos jogurtowo – ziołowy 20g (<b>mleko</b>)<br/>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni i z jęczmienia, mleko</b>)<br/>Herbata 250ml</p> | <p>Płatki owsiane na mleku 400ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Parówki na ciepło 100g<br/>Brokuł gotowany 100g<br/>Sos jogurtowo – ziołowy 20g (<b>mleko</b>)<br/>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni i z jęczmienia, mleko</b>)<br/>Herbata 250ml</p> |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Owoc sezonowy 1szt.  | Owoc sezonowy 1szt./mus 100g  | Owoc sezonowy 1szt./mus 100g   | Owoc sezonowy 1szt.   |
| <b>OBIAD</b>             | <p>Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (<b>mleko, seler</b>)</p> <p>Kotlet schabowy panierowany 120g (<b>gluten pszenny, jaja</b>)<br/>Ziemniaki 200g<br/>Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot porzeczkowy 250ml</p>  | <p>Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (<b>mleko, seler</b>)</p> <p>Filet drobiowy pieczony 100g<br/>Ziemniaki 200g<br/>Kalafior gotowany 150g</p> <p>Kompot porzeczkowy 250ml</p>   | <p>Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (<b>mleko, seler</b>)</p> <p>Filet drobiowy pieczony 100g<br/>Ziemniaki 200g<br/>Kalafior gotowany 150g</p> <p>Kompot porzeczkowy 250ml</p>  | <p>Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (<b>mleko, seler</b>)</p> <p>Kotlet schabowy panierowany 120g (<b>gluten pszenny, jaja</b>)<br/>Ziemniaki 200g<br/>Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot porzeczkowy 250ml</p>   |
| <b>KOLACJA</b>           | <p>Pieczywo pszenne żytnie 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)<br/>Szynka wiejska 50g<br/>Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>   | <p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)<br/>Szynka wiejska 50g<br/>Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>   | <p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)<br/>Szynka wiejska 50g<br/>Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>  | <p>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)<br/>Szynka wiejska 50g<br/>Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>   |
| <b>PN</b>                | Sałatka meksykańska ( <b>jaja</b> )  | Sałatka meksykańska ( <b>jaja</b> )   | Sałatka meksykańska ( <b>jaja</b> )  | Sałatka meksykańska ( <b>jaja</b> )   |
| <b>Wartości odżywcze</b> | <p>Kcal; 2052<br/>Białko 75<br/>Tłuszcz 56, nkt 11<br/>Węglowodany 312<br/>Błonnik 24<br/>Sól 2,3</p>  | <p>Kcal; 2014<br/>Białko 74<br/>Tłuszcz 50, nkt 8<br/>Węglowodany 298<br/>Błonnik 24<br/>Sól 1,4</p>  | <p>Kcal; 2014<br/>Białko 74<br/>Tłuszcz 50, nkt 8<br/>Węglowodany 298<br/>Błonnik 24<br/>Sól 1,4</p>   | <p>Kcal; 2012<br/>Białko 75<br/>Tłuszcz 52, nkt 8<br/>Węglowodany 303<br/>Błonnik 24<br/>Sól 1,8</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 1169/2011.**

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP wtorek 02.01.2024

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA  | DIETA LEKKOSTRAWNA  | DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU   | DIETA CUKRZYCOWA  |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )<br><br>Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>herbata 250ml | Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )<br><br>Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>herbata 250ml | Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )<br><br>Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>herbata 250ml | Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )<br><br>Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>herbata 250ml |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Owoc sezonowy 1szt.   | Owoc sezonowy 1szt./mus 100g  | Owoc sezonowy 1szt./mus 100g  | Owoc sezonowy 1szt.   |
| <b>OBIAD</b>             | Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną, natką pietruszki, warzywami(80g), zabelana 400ml ( <b>seler, mleko</b> )<br><br>Udko z kurczaka pieczone 120g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką 150g<br><br>Kompot rabarbarowy 250ml  | Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną, natką pietruszki, warzywami(80g), zabelana 400ml ( <b>seler, mleko</b> )<br><br>Udko z kurczaka gotowane 120g<br>Ziemniaki 200g<br>Fasolka szparagowa 150g<br><br>Kompot rabarbarowy 250ml  | Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną, natką pietruszki, warzywami(80g), zabelana 400ml ( <b>seler, mleko</b> )<br><br>Udko z kurczaka gotowane 120g<br>Ziemniaki 200g<br>Fasolka szparagowa 150g<br><br>Kompot rabarbarowy 250ml  | Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną, natką pietruszki, warzywami(80g), zabelana 400ml ( <b>seler, mleko</b> )<br><br>Udko z kurczaka pieczone 120g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką 150g<br><br>Kompot rabarbarowy 250ml  |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka wieprzowa 50g<br>Ogórek kiszony 100g<br><br>Herbata 250 ml  | Pieczywo pszenne 150g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka wieprzowa 50g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 250 ml   | Pieczywo pszenne 150g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka wieprzowa 50g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 250 ml   | Pieczywo graham 150g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka wieprzowa 50g<br>Ogórek kiszony 100g<br><br>Herbata 250ml   |
| <b>PN</b>                | Ciastko kruche 2szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )   | Ciastko kruche 2szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )   | Ciastko kruche 2szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )   | Sok pomidorowy 200ml  |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal; 2206<br>Białko 85<br>Tłuszcz 76, nkt 6<br>Węglowodany 295<br>Błonnik 23,5<br>Sól 2,2  | Kcal; 2115<br>Białko 80<br>Tłuszcz 65 nkt 12<br>Węglowodany 280<br>Błonnik 17<br>Sól 1,4  | Kcal; 2115<br>Białko 80<br>Tłuszcz 65 nkt 10<br>Węglowodany 280<br>Błonnik 17<br>Sól 1,4  | Kcal; 2286<br>Białko 85<br>Tłuszcz 76, nkt 16<br>Węglowodany 303<br>Błonnik 23,5<br>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 są 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 03.01.2024

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA  | DIETA LEKKOSTRAWNA   | DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU   | DIETA CUKRZYCOWA   |
|--------------------------|---|--|--|--|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Płatki ryżowe na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Pasta brokułowa 100g<br>Sałata 10g<br>Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml  | Płatki ryżowe na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Pasta brokułowa 100g<br>Sałata 10g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml                                 | Płatki ryżowe na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Pasta brokułowa 100g<br>Sałata 10g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml                                   | Płatki ryżowe na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Pasta brokułowa 100g<br>Sałata 10g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Owoc sezonowy 1szt.   | Owoc sezonowy 1szt./mus 100g   | Owoc sezonowy 1szt./mus 100g   | Owoc sezonowy 1szt.  |
| <b>Obiad</b>             | Barszcz ukraiński z fasolą, kiełbaską, ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler, mleko</b> )<br><br>Pierogi leniwe z serkiem 300g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )<br>Polewa truskawkowa z jogurtem naturalnym 100g ( <b>mleko</b> )<br>Surówka z marchewki i brzoskwini 150g<br><br>Kompot wieloowocowy 250ml | Barszcz ukraiński ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler, mleko</b> )<br><br>Pierogi leniwe z serkiem 300g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )<br>Polewa truskawkowa z jogurtem naturalnym 100g ( <b>mleko</b> )<br>Marchewka gotowana 150g<br><br>Kompot wieloowocowy 250ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler, mleko</b> )<br><br>Pierogi leniwe z serkiem 300g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )<br>Polewa truskawkowa z jogurtem naturalnym 100g ( <b>mleko</b> )<br>Marchewka gotowana 150g<br><br>Kompot wieloowocowy 250ml | Barszcz ukraiński z fasolą, kiełbaską, ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler, mleko</b> )<br><br>Kąski drobiowe z warzywami mieszanymi 150g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z marchewki i brzoskwini 150g<br><br>Kompot wieloowocowy 250ml              |
| <b>Kolacja</b>           | Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szyńka drobiowa 50g<br>ogórek 100g<br><br>Herbata 250 ml   | Pieczywo pszenne 150g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szyńka drobiowa 50g<br>pomidor 100g<br><br>Herbata 250 ml   | Pieczywo pszenne 150g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szyńka drobiowa 50g<br>pomidor 100g<br><br>Herbata 250 ml   | Pieczywo graham 150g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szyńka drobiowa 50g<br>ogórek 100g<br><br>Herbata 250ml   |
| <b>PN</b>                | Budyń 150ml ( <b>mleko</b> )  | Budyń 150ml ( <b>mleko</b> )   | Budyń 150ml ( <b>mleko</b> )   | Budyń b/c 150ml ( <b>mleko</b> )   |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal; 2272<br>Białko 98<br>Tłuszcz 74, nkt 15<br>Węglowodany 301<br>Błonnik 20,5<br>Sól 3,1   | Kcal; 2272<br>Białko 98<br>Tłuszcz 74, nkt 15<br>Węglowodany 301<br>Błonnik 20,5<br>Sól 3,1  | Kcal; 2272<br>Białko 98<br>Tłuszcz 74, nkt 15<br>Węglowodany 301<br>Błonnik 20,5<br>Sól 3,1  | Kcal; 2272<br>Białko 98<br>Tłuszcz 71, nkt 15<br>Węglowodany 309<br>Błonnik 20,5<br>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.**

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska



DCZP czwartek 04.01.2024

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA   | DIETA LEKKOSTRAWNA   | DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU   | DIETA CUKRZYCOWA   |
|--------------------------|--|--|--|--|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )<br><br>Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Ogórek kiszony 100g<br>Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )<br><br>Szynka babuni 50g<br>Sałata 10g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )<br><br>Szynka babuni 50g<br>Sałata 10g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )<br><br>Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Ogórek kiszony 100g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Owoc sezonowy 1szt.  | Owoc sezonowy 1szt./mus 100g   | Owoc sezonowy 1szt./mus 100g   | Owoc sezonowy 1szt.  |
| <b>OBIAD</b>             | Kapuśniak z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml ( <b>seler</b> )<br><br>Zapiekanka makaronowa z szynką, warzywami mieszanymi w białym sosie, zapiekana z serem 300g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )<br><br>Kompot rabarbarowy 250ml  | Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml ( <b>seler</b> )<br><br>Zapiekanka makaronowa z szynką, warzywami mieszanymi w białym sosie, zapiekana 300g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )<br><br>Kompot rabarbarowy 250ml   | Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml ( <b>seler</b> )<br><br>Zapiekanka makaronowa z szynką, warzywami mieszanymi w białym sosie, zapiekana 300g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )<br><br>Kompot rabarbarowy 250ml   | Kapuśniak z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml ( <b>seler</b> )<br><br>Zapiekanka z makaronu pełnoziarnistego z szynką, warzywami mieszanymi w białym sosie, zapiekana z serem 300g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )<br><br>Kompot rabarbarowy 250ml   |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> )<br>Ogórek 100g<br><br>Herbata 250ml  | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka babuni 50g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 250 ml   | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka babuni 50g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 250 ml   | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> )<br>Ogórek 100g<br><br>Herbata 250 ml   |
| <b>PN</b>                | Ryż na gęsto z musem owocowym 150g ( <b>mleko</b> )  | Ryż na gęsto z musem owocowym 150g ( <b>mleko</b> )  | Ryż na gęsto z musem owocowym 150g ( <b>mleko</b> )  | Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml ( <b>mleko</b> )  |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal; 2298<br>Białko 90<br>Tłuszcz 78, nkt 14<br>Węglowodany 311<br>Błonnik 20<br>Sól 2,9  | Kcal; 2136<br>Białko 87<br>Tłuszcz 66 nkt 11<br>Węglowodany 299<br>Błonnik 20<br>Sól 2,2   | Kcal; 2136<br>Białko 87<br>Tłuszcz 66 nkt 11<br>Węglowodany 299<br>Błonnik 20<br>Sól 2,2   | Kcal; 2258<br>Białko 88<br>Tłuszcz 72, nkt 11<br>Węglowodany 308<br>Błonnik 20<br>Sól 2,9  |

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. 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

DCZP piątek 05.01.2024

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA  | DIETA LEKKOSTRAWNA  | DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU  | DIETA CUKRZYCOWA   |
|--------------------------|---|---|---|--|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenney, mleko, jaja</b> )<br><br>Pasta jajeczna 100g ( <b>jaja</b> )<br>Brokuły gotowane 100g<br>Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml             | Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenney, mleko, jaja</b> )<br><br>Pasta warzywna 100g<br>Brokuły gotowane 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml                                   | Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenney, mleko, jaja</b> )<br><br>Pasta warzywna 100g<br>Brokuły gotowane 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml                                   | Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenney, mleko, jaja</b> )<br><br>Pasta jajeczna 100g ( <b>jaja</b> )<br>Brokuły gotowane 100g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml                                    |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Owoc sezonowy 1szt.   | Owoc sezonowy 1szt./mus 100g  | Owoc sezonowy 1szt./mus 100g  | Owoc sezonowy 1szt.  |
| <b>OBIAD</b>             | Zupa krem z pomidora z ziemniakami, posypana słonecznikiem, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml ( <b>seler</b> )<br><br>Kakaowe naleśniki z serkiem śmietankowym 250g – 3 szt. ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> )<br>Polewa owocowo – mleczna 100ml ( <b>mleko</b> )<br>Surówka z marchewki i jabłka 150g<br><br>Kompot jabłkowy 250ml | Zupa krem z pomidora z ziemniakami, posypana słonecznikiem, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml ( <b>seler</b> )<br><br>Kakaowe naleśniki z serkiem śmietankowym 250g – 3 szt. ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> )<br>Polewa owocowo – mleczna 100ml ( <b>mleko</b> )<br>Marchewka gotowana 150g<br><br>Kompot jabłkowy 250ml | Zupa krem z pomidora z ziemniakami, posypana słonecznikiem, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml ( <b>seler</b> )<br><br>Kakaowe naleśniki z serkiem śmietankowym 250g – 3 szt. ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> )<br>Polewa owocowo – mleczna 100ml ( <b>mleko</b> )<br>Marchewka gotowana 150g<br><br>Kompot jabłkowy 250ml | Zupa krem z pomidora z ziemniakami, posypana słonecznikiem, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml ( <b>seler</b> )<br><br>Naleśniki z mięsem z kurczaka i warzywami mieszanymi 250g – 3szt. ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> )<br>Polewa jogurtowo - ziołowa 100ml ( <b>mleko</b> )<br>Surówka z marchewki i jabłka 150g<br><br>Kompot jabłkowy 250ml |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka wiejska 50g<br>ogórek 100g, sałata 10g<br><br>Herbata 250ml  | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka wiejska 50g<br>Pomidor 100g, sałata 10g<br><br>Herbata 250ml   | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka wiejska 50g<br>Pomidor 100g, sałata 10g<br><br>Herbata 250ml   | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka wiejska 50g<br>ogórek 100g, sałata 10g<br><br>Herbata 250ml   |
| <b>PN</b>                | Sałatka gryos 50g ( <b>jaja</b> )   | Sałatka gryos 50g ( <b>jaja</b> )   | Sałatka gryos 50g ( <b>jaja</b> )   | Sałatka gryos 50g ( <b>jaja</b> )  |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal; 2198<br>Białko 96<br>Tłuszcz 70, nkt 12<br>Węglowodany 311<br>Błonnik 21<br>Sól 2,1   | Kcal; 2130<br>Białko 90<br>Tłuszcz 60 nkt 9<br>Węglowodany 299<br>Błonnik 20,5<br>Sól 2,2   | Kcal; 2130<br>Białko 90<br>Tłuszcz 60 nkt 9<br>Węglowodany 299<br>Błonnik 20,5<br>Sól 2,2   | Kcal; 2240<br>Białko 96<br>Tłuszcz 74, nkt 12<br>Węglowodany 320<br>Błonnik 23<br>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