

DCZP SOBOTA 06.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA B/TŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, jaja, mleko) Salami 50g Ogórek kiszony 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) Szynka z indyka 50g 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) Salami 50g Ogórek kiszony 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.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa szczawiowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml (mleko, seler) Bigos z mięsem wieprzowym 150g (grzyby) Ziemniaki 200g Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa szczawiowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml (mleko, seler) Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa szczawiowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml (mleko, seler) Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa szczawiowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml (mleko, seler) Bigos z mięsem wieprzowym 150g (grzyby) Ziemniaki 200g Kompot rabarbarowy 250ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Schab pieczony 50g Ogórek 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Schab pieczony 50g Sałata 10g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Schab pieczony 50g Sałata 10g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Schab pieczony 50g Ogórek 100g Herbata 250 ml
PN	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt naturalny 150ml (mleko)
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 podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP NIEDZIELA 07.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA B/TŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 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 owsiane na mleku 400ml (mleko) Szynka pieczona 50g Sałata 10g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szynka pieczona 50g Sałata 10g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g 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.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Rosół z makaronem na kurczakach zagrodowych z natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Pulpet z mięsa mieszanego w sosie pieczeniowym 100g/100ml (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z natką pietruszki i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot jabłkowy 250ml	Rosół z makaronem na kurczakach zagrodowych z natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Pulpet z mięsa mieszanego w sosie pieczeniowym 100g/100ml (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot jabłkowy 250ml	Rosół z makaronem na kurczakach zagrodowych z natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Pulpet z mięsa mieszanego w sosie pieczeniowym 100g/100ml (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot jabłkowy 250ml	Rosół z makaronem na kurczakach zagrodowych z natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Pulpet z mięsa mieszanego w sosie pieczeniowym 100g/100ml (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z natką pietruszki i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot jabłkowy 250ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) 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 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 100g Herbata 250ml
PN	Ciastko kruche 2 szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Ciastko kruche 2 szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Ciastko kruche 2 szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Sok pomidorowy 200ml
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 podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP PONIEDZIAŁEK 08.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRAMNICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Szynka wieprzowa 50g 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) Szynka wieprzowa 50g 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) Szynka wieprzowa 50g 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) Szynka wieprzowa 50g Ogórek 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, jęczmienny, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa krem z dyni z ziemniakami, zabelana mlekiem koksowym ze świeżą kolendrą 400ml (seler, mleko) Sos bolognese z mięsa wieprzowego mielonego z pomidorami, warzywami z dodatkiem żółtego sera 150g (gluten pszenny, mleko) Makaron z pszenicy durum 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z dyni z ziemniakami, zabelana mlekiem koksowym ze świeżą kolendrą 400ml (seler, mleko) Sos bolognese z mięsa wieprzowego mielonego z pomidorami i warzywami 150g (gluten pszenny, mleko) Makaron z pszenicy durum 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z dyni z ziemniakami, zabelana mlekiem koksowym ze świeżą kolendrą 400ml (seler, mleko) Sos bolognese z mięsa wieprzowego mielonego z pomidorami i warzywami z (gluten pszenny, mleko) Makaron z pszenicy durum 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z dyni z ziemniakami, zabelana mlekiem koksowym ze świeżą kolendrą 400ml (seler, mleko) Sos bolognese z mięsa wieprzowego mielonego z pomidorami, warzywami z dodatkiem żółtego sera 150g (gluten pszenny, mleko) Makaron pełnoziarnisty 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Sałatka meksykańska 100g (jaja) Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Sałatka meksykańska 100g (jaja) Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Sałatka meksykańska 100g (jaja) Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Sałatka meksykańska 100g (jaja) Pomidor 100g Herbata 250 ml
PN	Koktajl owocowy na bazie jogurtu naturalnego 150ml (mleko)	Koktajl owocowy na bazie jogurtu naturalnego 150ml (mleko)	Koktajl owocowy na bazie jogurtu naturalnego 150ml (mleko)	Koktajl owocowy na bazie jogurtu naturalnego 150ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal; 2210 Białko 88 Tłuszcz 78, nkt 15 Węglowodany 305 Błonnik 20 Sól 2,4	Kcal; 2140 Białko 87 Tłuszcz 74, nkt 13 Węglowodany 285 Błonnik 23 Sól 2	Kcal; 2140 Białko 87 Tłuszcz 74, nkt 13 Węglowodany 285 Błonnik 23 Sól 2	Kcal; 2210 Białko 88 Tłuszcz 78, nkt 15 Węglowodany 305 Błonnik 20 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 podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP WTOREK 09.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko)</p> <p>Jajecznica 100g (jaja) Brokuły gotowane 100g Sos jogurtowo – ziołowy 20g (mleko) Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko)</p> <p>Twaróg 50g (mleko) Brokuły gotowane 100g Sos jogurtowo – ziołowy 20g (mleko) Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko)</p> <p>Twaróg 50g (mleko) Brokuły gotowane 100g Sos jogurtowo – ziołowy 20g (mleko) 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 jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko)</p> <p>Jajecznica 100g (jaja) Brokuły gotowane 100g Sos jogurtowo – ziołowy 20g (mleko) Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler)</p> <p>Pieczeń ze schabu w sosie pieczeniowym 100/100g (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym z i tłoczenia 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler)</p> <p>Pieczeń ze schabu w sosie pieczeniowym 100/100g (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler)</p> <p>Pieczeń ze schabu w sosie pieczeniowym 100/100g (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler)</p> <p>Pieczeń ze schabu w sosie pieczeniowym 100/100g (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym z i tłoczenia 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>
PN	Chleb graham 30g (gluten pszenny, żytni) z masłem 5g (mleko), szynka 10g	Chleb pszenny 30g (gluten pszenny, żytni) z masłem 5g (mleko), szynka 10g	Chleb pszenny 30g (gluten pszenny, żytni) z masłem 5g (mleko), szynka 10g	Chleb graham 30g (gluten pszenny, żytni) z masłem 5g (mleko), szynka 10g
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 podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP ŚRODA 10.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko, jaja) Sałatka ryżowa z tuńczykiem (ryby, jaja) ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko, jaja) Sałatka ryżowa z tuńczykiem (ryby, jaja) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko, jaja) Sałatka ryżowa z tuńczykiem (ryby, jaja) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko, jaja) Sałatka ryżowa z tuńczykiem (ryby, jaja) ogórek 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa fasolowa z ziemniakami z kielbaską i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Skrzydółka z kurczaka pieczone 240g – 3szt. Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot z owoców leśnych 200ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Skrzydółka z kurczaka gotowane 240g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot z owoców leśnych 200ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Skrzydółka z kurczaka gotowane 240g – 3szt. Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot z owoców leśnych 200ml	Zupa fasolowa z ziemniakami z kielbaską i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Skrzydółka z kurczaka pieczone 240g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot z owoców leśnych 200ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twarożek 100g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twarożek 100g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twarożek 100g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twarożek 100g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250 ml
PN	Budyń 150ml (mleko)	Budyń 150ml (mleko)	Budyń 150ml (mleko)	Budyń b/c 150ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal; 2052 Białko 75 Tłuszcz 56, nkt 11 Węglowodany 312 Błonnik 24 Sól 2,3	Kcal; 2.01.20244 Białko 74 Tłuszcz 50, nkt 8 Węglowodany 298 Błonnik 24 Sól 1,4	Kcal; 2.01.20244 Białko 74 Tłuszcz 50, nkt 8 Węglowodany 298 Błonnik 24 Sól 1,4	Kcal; 2.01.20242 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 podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP CZWARTEK 11.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Parówki 100g – 2szt. Ketchup 20g Fasolka szparagowa 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 100g – 2szt. Ketchup 20g Fasolka szparagowa 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 drobiowa Fasolka szparagowa 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 100g – 2szt. Ketchup 20g Fasolka szparagowa 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.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną, natką pietruszki, zabieleną 400ml (gluten pszenny, seler, mleko) Krokiety z brokułem, pieczarkami i serem mozzarella 250g – 3szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowo – ziołowa 100ml (mleko) Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną, natką pietruszki, zabieleną 400ml (gluten pszenny, seler, mleko) Krokiety beztłuszczowe z warzywami 250g – 3szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowo – ziołowa 100ml (mleko) Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną, natką pietruszki, zabieleną 400ml (gluten pszenny, seler, mleko) Krokiety beztłuszczowe z warzywami 250g – 3szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowo – ziołowa 100ml (mleko) Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną, natką pietruszki, zabieleną 400ml (gluten pszenny, seler, mleko) Krokiety z brokułem, pieczarkami i serem mozzarella 250g – 3szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowo – ziołowa 100ml (mleko) Kompot rabarbarowy 250ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wieprzowa 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wieprzowa 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml
PN	Ciasto piaskowe z owocami 50g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Ciasto piaskowe z owocami 50g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Ciasto piaskowe z owocami 50g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml (mleko)
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 podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP PIĄTEK 12.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Pasta warzywno – twarogowa 100g (mleko) pomidor 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 owsiane na mleku 400ml (mleko) Pasta warzywno – twarogowa 100g (mleko) pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Pasta warzywno – twarogowa 100g (mleko) pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Pasta warzywno – twarogowa 100g (mleko) pomidor 100g 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.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Ryba – mintaj, smażona w panierce 100g (ryby, jaja, gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z natką pietruszki 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Ryba – mintaj, pieczona 100g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Ryba – mintaj, pieczona 100g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Ryba – mintaj, smażona w panierce 100g (ryby, jaja, gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z natką pietruszki 150g Kompot jabłkowy 250ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek 100g, sałata 10g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) pomidor 100g, sałata 10g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g, sałata 10g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek 100g, sałata 10g Herbata 250ml
PN	Sałatka z szynką i jajkiem 50g (jaja)	Sałatka z szynką i jajkiem 50g (jaja)	Sałatka z szynką i jajkiem 50g (jaja)	Sałatka z szynką i jajkiem 50g (jaja)
Wartości odżywcze	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 3.01.2024 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 3.01.2024 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 3.01.2024 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 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 podawane są owoce: jabłko, gruszką, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP SOBOTA 13.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko, jaja) Ser żółty 50g (mleko) Marchewka gotowana 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko, jaja) Szynka z indyka 50g Marchewka gotowana 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko, jaja) Szynka z indyka 50g Marchewka gotowana 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko, jaja) Ser żółty 50g (mleko) Marchewka gotowana 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./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa krupnik z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Kociotek chłopski z ziemniakami, kiełbaską i warzywami mieszanymi 300g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa krupnik z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Kociotek chłopski z mięsem drobiowym i warzywami 300g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa krupnik z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Kociotek chłopski z mięsem drobiowym i warzywami 300g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa krupnik z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Kociotek chłopski z ziemniakami, kiełbaską i warzywami mieszanymi 300g Kompot wieloowocowy 250ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Sałata 10g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Sałata 10g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml
PN	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt naturalny 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 podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP NIEDZIELA 14.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Salami 50g pomidor 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 jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Salami 50g pomidor 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml (gluten pszenney, seler) Kurczak z marchewką, papryką i dynią w sosie curry 150g Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką 150g Kompot porzeczkowy 250ml	Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml (gluten pszenney, seler) Kurczak z marchewką i dynią w sosie curry 150g Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Fasolka szparagowa 150g Kompot porzeczkowy 250ml	Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml (gluten pszenney, seler) Kurczak z marchewką i dynią w sosie curry 150g Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Fasolka szparagowa 150g Kompot porzeczkowy 250ml	Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml (gluten pszenney, seler) Kurczak z marchewką, papryką i dynią w sosie curry 150g Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką 150g Kompot porzeczkowy 250ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) ogórek 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek 100g Herbata 250 ml
PN	Ciastko kruche 2 szt. (gluten pszenney, jaja, mleko)	Ciastko kruche 2 szt. (gluten pszenney, jaja, mleko)	Ciastko kruche 2 szt. (gluten pszenney, jaja, mleko)	Jogurt naturalny z musli 150ml (mleko, gluten pszenney)
Wartości odżywcze	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2258 Białko 88 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 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 podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP PONIEDZIAŁEK 15.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g, sałata 10g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g, sałata 10g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g, sałata 10g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g, sałata 10g 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.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa krem z brokuła z grzankami i natką pietruszki, zabilana mlekiem roślinnym 400ml (seler) Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem 150g (gluten pszenney) Ryż paraboliczny 200g Kompot jabłkowy 200ml	Zupa krem z brokuła z grzankami i natką pietruszki, zabilana mlekiem roślinnym 400ml (seler) Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem 150g (gluten pszenney) Ryż paraboliczny 200g Kompot jabłkowy 200ml	Zupa krem z brokuła z grzankami i natką pietruszki, zabilana mlekiem roślinnym 400ml (seler) Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem 150g (gluten pszenney) Ryż paraboliczny 200g Kompot jabłkowy 200ml	Zupa krem z brokuła z grzankami razowymi i natką pietruszki, zabilana mlekiem roślinnym 400ml (seler) Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem 150g (gluten pszenney) Ryż brązowy 200g Kompot jabłkowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 150g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Fasolka szparagowa 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Fasolka szparagowa 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Fasolka szparagowa 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 150g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Fasolka szparagowa 100g Herbata 250ml
PN	Chleb graham (gluten pszenney, żytni), masło 5g (mleko), szynka 10g	Chleb pszenney (gluten pszenney), masło 5g (mleko), szynka 10g	Chleb pszenney (gluten pszenney), masło 5g (mleko), szynka 10g	Chleb graham (gluten pszenney, żytni), masło 5g (mleko), szynka 10g
Wartości odżywcze	Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 13 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6	Kcal; 2173 Białko 85 Tłuszcz 60, nkt 10 Węglowodany 310 Błonnik 18 Sól 2	Kcal; 2173 Białko 85 Tłuszcz 60, nkt 10 Węglowodany 310 Błonnik 18 Sól 2	Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 13 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6