

DCZP CZWARTEK 15.02.2024

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | DIETA CUKRZYCOWA |
|--------------------------|---|--|--|---|
| ŚNIADANIE | <p>Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Szynka drobiowa 50g Ogórek 100g, sałata 10g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (ml)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p> | <p>Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g, sałata 10g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p> | <p>Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g, sałata 10g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p> | <p>Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Szynka drobiowa 50g Ogórek 100g, sałata 10g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten 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>Zupa jarzynowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml (mleko, seler)</p> <p>Pierogi mięsno – warzywne polane masłem śmietankowym 300g – 7szt. (gluten pszenney, mleko) Surówka z selera z rodzynkami z dodatkiem oliwy z oliwek 150g (seler)</p> <p>Kompot porzeczkowy 200ml</p> | <p>Zupa jarzynowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml (mleko, seler)</p> <p>Pierogi mięsno – warzywne gotowane 300g – 7szt. (gluten pszenney) Fasolka szparagowa 150g</p> <p>Kompot porzeczkowy 200ml</p> | <p>Zupa jarzynowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml (mleko, seler)</p> <p>Pierogi mięsno – warzywne gotowane 300g – 7szt. (gluten pszenney) Fasolka szparagowa 150g</p> <p>Kompot porzeczkowy 200ml</p> | <p>Zupa jarzynowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml (mleko, seler)</p> <p>Pierogi mięsno – warzywne polane masłem śmietankowym 300g – 7szt. (gluten pszenney, mleko) Surówka z selera z rodzynkami z dodatkiem oliwy z oliwek 150g (seler)</p> <p>Kompot porzeczkowy 200ml</p> |
| Kolacja | <p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka złocista 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p> | <p>Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka złocista 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p> | <p>Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka złocista 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p> | <p>Pieczywo graham 150g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka złocista 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p> |
| PN | Ciastka kruche 2szt. (gluten pszenney, jaja, mleko) | Ciastka kruche 2szt. (gluten pszenney, jaja, mleko) | Ciastka kruche 2szt. (gluten pszenney, jaja, mleko) | Sok pomidorowy 200ml |
| Wartości odżywcze | <p>Kcal; 2242 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 9 Węglowodany 306 Błonnik 19,5 Sól 2,2</p> | <p>Kcal; 2242 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 9 Węglowodany 306 Błonnik 19,5 Sól 2,2</p> | <p>Kcal; 2242 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 9 Węglowodany 306 Błonnik 19,5 Sól 2,2</p> | <p>Kcal; 2242 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 9 Węglowodany 306 Błonnik 19,5 Sól 2,2</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 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 16.02.2024

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | DIETA CUKRZYCOWA |
|--------------------------|---|--|--|---|
| ŚNIADANIE | Makaron na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Twarożek fromage ze szczypiorkiem 100g (mleko) Papryka 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Makaron na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Twarożek fromage z ziołami 100g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Makaron na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Twarożek fromage z ziołami 100g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Makaron na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Twarożek fromage ze szczypiorkiem 100g (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./mus 100g | Owoc sezonowy 1szt./mus 100g | Owoc sezonowy 1szt. |
| OBIAD | Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko, seler) Ryba smażona – dorsz – panierowana 100g (ryby, gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot rabarbarowy 200ml | Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko, seler) Ryba dorsz – gotowana na parze 100g (ryby, gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g Kompot rabarbarowy 200ml | Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko, seler) Ryba dorsz – gotowana na parze 100g (ryby, gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g Kompot rabarbarowy 200ml | Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko, seler) Ryba smażona – dorsz – panierowana 100g (ryby, gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot rabarbarowy 200ml |
| KOLACJA | Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Sałata 10g, ogórek 100g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Sałata 10g, pomidor 100g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Sałata 10g, pomidor 100g Herbata 250ml | Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Sałata 10g, ogórek 100g Herbata 250ml |
| PN | Sałatka gyros z kurczakiem 100g (jaja) | Sałatka gyros z kurczakiem 100g (jaja) | Sałatka gyros z kurczakiem 100g (jaja) | Sałatka gyros z kurczakiem 100g (jaja) |
| Wartości odżywcze | Kcal; 2198 Białko 96 Tłuszcz 79, nkt 12 Węglowodany 312 Błonnik 22 Sól 2,6 | Kcal; 2198 Białko 96 Tłuszcz 79, nkt 12 Węglowodany 312 Błonnik 22 Sól 2,6 | Kcal; 2198 Białko 96 Tłuszcz 79, nkt 12 Węglowodany 312 Błonnik 22 Sól 2,6 | Kcal; 2198 Białko 96 Tłuszcz 79, nkt 12 Węglowodany 300 Błonnik 22 Sól 2,6 |

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 SOBOTA 17.02.2024

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | DIETA CUKRZYCOWA |
|--------------------------|---|---|---|---|
| ŚNIADANIE | Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) 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, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Parówki 100g – 2szt. Ketchup 20g Fasolka szparagowa 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) Szynka z indyka 50g Fasolka szparagowa 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) Parówki 100g – 2szt. Ketchup 20g Fasolka szparagowa 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 szczawiowa z ziemniakami i natką pietruszki 500ml (mleko, seler) Risotto z piersią kurczaka w białym sosie z warzywami 300g (gluten pszenny) Kompot wieloowocowy 200ml | Zupa szczawiowa z ziemniakami i natką pietruszki 500ml (mleko, seler) Risotto z piersią kurczaka w białym sosie z warzywami 300g (gluten pszenny) Kompot wieloowocowy 200ml | Zupa szczawiowa z ziemniakami i natką pietruszki 500ml (mleko, seler) Risotto z piersią kurczaka w białym sosie z warzywami 300g (gluten pszenny) Kompot wieloowocowy 200ml | Zupa szczawiowa z ziemniakami i natką pietruszki 500ml (mleko, seler) Risotto z ryżu brązowego z piersią kurczaka w białym sosie z warzywami 300g (gluten pszenny) Kompot wieloowocowy 200ml |
| KOLACJA | Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Sałata 10g Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Sałata 10g Herbata 250 ml | Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250 ml |
| PN | Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml (mleko) | Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml (mleko) | Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml (mleko) | Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml (mleko) |
| Wartości odżywcze | Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 80, nkt 11 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.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP NIEDZIELA 18.02.2024

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | DIETA CUKRZYCOWA |
|--------------------------|---|--|--|---|
| ŚNIADANIE | Ryż na mleku 400ml (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Ogórek 100g 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) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Pomidor 100g 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) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Pomidor 100g 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) Twaróg 50g (mleko) Ogórek 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. | Owoc sezonowy 1szt./mus 100g | Owoc sezonowy 1szt./mus 100g | Owoc sezonowy 1szt. |
| OBIAD | Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem 400ml (gluten pszenney, seler) Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej i marchewki z dodatkiem oleju rzepakowego z I tłoczenia 150g Kompot porzeczkowy 200ml | Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem 400ml (gluten pszenney, seler) Udko z kurczaka gotowane 100g Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g Kompot porzeczkowy 200ml | Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem 400ml (gluten pszenney, seler) Udko z kurczaka gotowane 100g Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g Kompot porzeczkowy 200ml | Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem 400ml (gluten pszenney, seler) Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej i marchewki z dodatkiem oleju rzepakowego z I tłoczenia 150g Kompot porzeczkowy 200ml |
| KOLACJA | Pieczywo żytnie i pszenne 150g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Papryka 100g Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Sałata 20g Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Sałata 20g Herbata 250ml | Pieczywo graham 150g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g papryka 100g Herbata 250ml |
| PN | Ciastko kruche 2szt. (gluten pszenney, mleko, jaja) | Ciastko kruche 2szt. (gluten pszenney, mleko, jaja) | Ciastko kruche 2szt. (gluten pszenney, mleko, jaja) | Sok pomidorowy 200ml |
| Wartości odżywcze | Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6 | Kcal; 2173 Białko 85 Tłuszcz 60, nkt 12 Węglowodany 310 Błonnik 18 Sól 2 | Kcal; 2173 Białko 85 Tłuszcz 60, nkt 12 Węglowodany 310 Błonnik 18 Sól 2 | Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6 |

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 19.02.2024

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa | DIETA CUKRZYCOWA |
|--------------------------|---|---|---|--|
| ŚNIADANIE | Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Serek kanapkowy 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 | Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Serek kanapkowy 50g (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) Serek kanapkowy 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 1szt. | Owoc sezonowy 1szt./mus 100g | Owoc sezonowy 1szt./mus 100g | Owoc sezonowy 1szt. |
| OBIAD | Zupa krem z dyni z ziemniakami zabelana mlekiem kokosowym ze świeżą kolendrą i grzankami 400ml (seler, gluten pszenny) Sos bolognese z mięsa wieprzowego mielonego z pomidorami i 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 kokosowym ze świeżą kolendrą i grzankami 400ml (seler, gluten pszenny) Sos bolognese z mięsa wieprzowego mielonego z pomidorami i warzywami 150g (gluten pszenny, mleko) Makaron pszenny 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml | Zupa krem z dyni z ziemniakami zabelana mlekiem kokosowym ze świeżą kolendrą i grzankami 400ml (seler, gluten pszenny) Sos bolognese z mięsa wieprzowego mielonego z pomidorami i warzywami 150g (gluten pszenny, mleko) Makaron pszenny 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml | Zupa krem z dyni z ziemniakami zabelana mlekiem kokosowym ze świeżą kolendrą i grzankami razowymi 400ml (seler, gluten pszenny) Sos bolognese z mięsa wieprzowego mielonego z pomidorami i warzywami z dodatkiem żółtego sera 150g (gluten pszenny, mleko) Makaron pełnoziarnisty 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml |
| KOLACJA | Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) Pomidor 100g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 250ml | Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g Herbata 250 ml |
| PN | Jogurt owocowy 150ml (mleko) | Jogurt owocowy 150ml (mleko) | Jogurt owocowy 150ml (mleko) | Jogurt naturalny z muesli 150ml (mleko, gluten pszenny, orzechy) |
| Wartości odżywcze | Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6 | Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6 | Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6 | Kcal; 2170 Białko 77 Tłuszcz 79, nkt 9 Węglowodany 320 Błonnik 17 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.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP WTOREK 20.02.2024

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów | DIETA CUKRZYCOWA |
|--------------------------|---|---|---|---|
| ŚNIADANIE | Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka z piersi indyka 50g Ogórek 80g, sałata 20g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka z piersi indyka 50g Pomidor 80g, sałata 20g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka z piersi indyka 50g Pomidor 80g, sałata 20g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka z piersi indyka 50g Ogórek 80g, sałata 20g 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 brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Gulasz drobiowy 150g Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką z dodatkiem oliwy z oliwek 150g Kompot rabarbarowy 200ml | Zupa brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Gulasz drobiowy 150g Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Marchew gotowana 150g Kompot rabarbarowy 200ml | Zupa brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Gulasz drobiowy 150g Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Marchew gotowana 150g Kompot rabarbarowy 200ml | Zupa brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Gulasz drobiowy 150g Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką z dodatkiem oliwy z oliwek 150g Kompot rabarbarowy 200ml |
| KOLACJA | Pieczywo pszenne żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml | Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml |
| PN | Sałatka jarzynowa 100g (jaja, seler) | Sałatka jarzynowa 100g (jaja, seler) | Sałatka jarzynowa 100g (jaja, seler) | Sałatka jarzynowa 100g (jaja, seler) |
| Wartości odżywcze | Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3 | Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3 | Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3 | Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 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 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 ŚRODA 21.02.2024

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | DIETA CUKRZYCOWA |
|--------------------------|---|---|--|---|
| ŚNIADANIE | Makaron na mleku 400ml (mleko gluten pszenny) Parówki na ciepło 2 szt. – 100g 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 | Makaron na mleku 400ml (mleko gluten pszenny) Parówki na ciepło 2 szt. – 100g Ketchup 20g Fasolka szparagowa 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml | Makaron na mleku 400ml (mleko gluten pszenny) Szyńka z indyka 50g Fasolka szparagowa 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml | Makaron na mleku 400ml (mleko gluten pszenny) Parówki na ciepło 2 szt. – 100g 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 | Barszcz czerwony po ukraińsku z fasolą z natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Placki ziemniaczane 250g – 3szt. (gluten pszenny, jaja) Sos czosnkowo ziołowy na jogurcie 100ml (mleko) Surówka z marchewki i jabłek z sokiem z cytryny 100g Kompot wieloowocowy 200ml | Barszcz czerwony po ukraińsku z ziemniakami z natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Kąski drobiowe z mieszanką warzyw 150g Ziemniaki 200g Kompot porzeczkowy 250ml | Barszcz czerwony po ukraińsku z ziemniakami z natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Kąski drobiowe z mieszanką warzyw 150g Ziemniaki 200g Kompot porzeczkowy 250ml | Barszcz czerwony po ukraińsku z fasolą z ziemniakami na wywarze mięsno – warzywnym(80g) z natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Kąski drobiowe 150g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłek z sokiem z cytryny 100g Kompot wieloowocowy 200ml |
| KOLACJA | Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Schab pieczony 50g Papryka 100g Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Schab pieczony 50g pomidor 100g | Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Schab pieczony 50g pomidor 100g Herbata 250 ml | Pieczywo graham 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Schab pieczony 50g Papryka 100g Herbata 250ml |
| PN | Budyń śmietankowy 150ml (mleko) | Budyń śmietankowy 150ml (mleko) | Budyń śmietankowy 150ml (mleko) | Budyń śmietankowy b/cukru 150ml (mleko) |
| Wartości odżywcze | Kcal; 2226 Białko 85 Tłuszcz 76, nkt 10 Węglowodany 295 Błonnik 20 Sól 2,8 | Kcal; 2226 Białko 85 Tłuszcz 76, nkt 10 Węglowodany 295 Błonnik 20 Sól 2,8 | Kcal; 2226 Białko 85 Tłuszcz 76, nkt 10 Węglowodany 295 Błonnik 20 Sól 2,8 | Kcal; 2226 Białko 85 Tłuszcz 72, nkt 10 Węglowodany 290 Błonnik 22 Sól 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 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 22.02.2024

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | DIETA CUKRZYCOWA |
|--------------------------|---|---|---|--|
| ŚNIADANIE | Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Pasta z łososia i twarożku 100g (ryby, mleko) Ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (ml) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Twarożek 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) Twarożek 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 z łososia i twarożku 100g (ryby, mleko) Ogórek 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 | Kapuśniak z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml (seler) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot rabarbarowy 200ml | Ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml (seler) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Mieszanka warzyw europejska 150g Kompot rabarbarowy 200ml | Ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml (seler) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Mieszanka warzyw europejska 150g Kompot rabarbarowy 200ml | Kapuśniak z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml (seler) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot rabarbarowy 200ml |
| Kolacja | Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) Kalafior 150g Zielony sos jogurtowy 20g (mleko) Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) Kalafior 150g Zielony sos jogurtowy 20g (mleko) Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka wieprzowa 50g Kalafior 150g Zielony sos jogurtowy 20g (mleko) Herbata 250 ml | Pieczywo graham 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) Kalafior 150g Zielony sos jogurtowy 20g (mleko) Herbata 250ml |
| PN | Ciasto z owocami 50g (gluten pszenny, jaja, mleko) | Ciasto z owocami 50g (gluten pszenny, jaja, mleko) | Ciasto z owocami 50g (gluten pszenny, jaja, mleko) | Salatka warzywna 100g |
| Wartości odżywcze | Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,1 | Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1 | Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 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 PIĄTEK 23.02.2024

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | DIETA CUKRZYCOWA |
|--------------------------|---|---|---|---|
| ŚNIADANIE | Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Pasta jajeczna z brokułem 100g (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 | Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Pasta brokułowa 100g Sałata 10g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Pasta brokułowa 100g Sałata 10g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Pasta jajeczna z brokułem 100g (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 kalafiorowa ze świeżego kalafiora z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko) Naleśniki beztłuszczowe z serkiem śmietankowym 250g – 3szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowo – owocowa 100ml (mleko) Surówka z marchewki tartej z dodatkiem ananasa, skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot jabłkowy 200ml | Zupa kalafiorowa ze świeżego kalafiora z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko) Naleśniki beztłuszczowe z serkiem śmietankowym 250g – 3szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowo – owocowa 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g Kompot jabłkowy 200ml | Zupa kalafiorowa ze świeżego kalafiora z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko) Naleśniki beztłuszczowe z serkiem śmietankowym 250g – 3szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowo – owocowa 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g Kompot jabłkowy 200ml | Zupa kalafiorowa ze świeżego kalafiora z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko) Naleśniki beztłuszczowe z kurczakiem i warzywami 250g – 3szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowo – ziołowa 100ml (mleko) Surówka z marchewki tartej z dodatkiem ananasa, skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot jabłkowy 200ml |
| KOLACJA | Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml | Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml |
| PN | Sałatka z winogretem 100g | Sałatka z winogretem 100g | Sałatka z winogretem 100g | Sałatka z winogretem 100g |
| 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 SOBOTA 24.02.2024

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | DIETA CUKRZYCOWA |
|--------------------------|---|---|---|---|
| ŚNIADANIE | Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Szynka wiejska 50g 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) Szynka wiejska 50g 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) Szynka wiejska 50g 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) Szynka wiejska 50g 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./mus 100g | Owoc sezonowy 1szt./mus 100g | Owoc sezonowy 1szt. |
| OBIAD | Zupa jarzynowa z ziemniaczkami i koperkiem 500ml (mleko, seler) Łazanki z mięsem mielonym, kapustą kiszoną i pieczarkami 300g (grzyby, gluten pszenny) Kompot porzeczkowy 500ml | Zupa jarzynowa z ziemniaczkami i koperkiem 500ml (mleko, seler) Łazanki z mięsem mielonym i warzywami mieszanymi 300g (gluten pszenny) Kompot porzeczkowy 500ml | Zupa jarzynowa z ziemniaczkami i koperkiem 500ml (mleko, seler) Łazanki z mięsem mielonym i warzywami mieszanymi 300g (gluten pszenny) Kompot porzeczkowy 500ml | Zupa jarzynowa z ziemniaczkami i koperkiem 500ml (mleko, seler) Makaron pełnoziarnisty z mięsem mielonym, kapustą kiszoną i pieczarkami 300g (grzyby, gluten pszenny) Kompot porzeczkowy 500ml |
| KOLACJA | Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250 ml | Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Ogórek kiszony 100g Herbata 250 ml |
| PN | Jogurt owocowy 150ml (mleko) | Jogurt owocowy 150ml (mleko) | Jogurt owocowy 150ml (mleko) | Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml (mleko) |
| 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