

DCZP NIEDZIELA 25.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Parówki na ciepło 100g - 2 szt. Ketchup 20g Pomidor 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 jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Parówki na ciepło 100g - 2 szt. Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Parówki na ciepło 100g - 2 szt. Ketchup 20g 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	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Kotlet schabowy tradycyjny panierowany 100g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym z 1 tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 500ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Filet z kurczaka pieczony 100g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 100g Kompot wieloowocowy 500ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Filet z kurczaka pieczony 100g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 100g Kompot wieloowocowy 500ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Kotlet schabowy tradycyjny panierowany 100g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym z 1 tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 500ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml
PN	Ciastka kruche 2szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Ciastka kruche 2szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Ciastka kruche 2szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Sok pomidorowy 200ml
Wartości odżywcze	Kcal; 2242 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 9 Węglowodany 306 Błonnik 19,5 Sól 2,2	Kcal; 2242 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 9 Węglowodany 306 Błonnik 19,5 Sól 2,2	Kcal; 2242 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 9 Węglowodany 306 Błonnik 19,5 Sól 2,2	Kcal; 2242 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 9 Węglowodany 306 Błonnik 19,5 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 PONIEDZIAŁEK 26.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Marchewka gotowana 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Marchewka gotowana 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Marchewka gotowana 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Twaróg 70g (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 krem z pieczarek z ziemniakami z grzankami, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml (seler, mleko, gluten pszenny) Leczo z mięsem drobiowym z cukinią i papryką w sosie pomidorowym 150g (gluten pszenny) Makaron z pszenicy durum 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z pieczarek z ziemniakami z grzankami, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml (seler, mleko, gluten pszenny) Leczo z mięsem drobiowym z cukinią w sosie pomidorowym 150g (gluten pszenny) Makaron z pszenicy durum 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z pieczarek ziemniakami z grzankami, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml (seler, mleko, gluten pszenny) Leczo z mięsem drobiowym z cukinią w sosie pomidorowym 150g (gluten pszenny) Makaron z pszenicy durum 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z pieczarek ziemniakami z grzankami, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml (seler, mleko, gluten pszenny) Leczo z mięsem drobiowym z cukinią i papryką w sosie pomidorowym 150g (gluten pszenny) Makaron pełnoziarnisty 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) Kalafior gotowany 100g Zielony sos jogurtowy 20g (mleko) Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) Kalafior gotowany 100g Zielony sos jogurtowy 20g (mleko) Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szyńka drobiowa 50g (gluten pszenny) Kalafior gotowany 100g Zielony sos jogurtowy 20g (mleko) Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) Kalafior gotowany 100g Zielony sos jogurtowy 20g (mleko) Herbata 250ml
PN	Deser ryżowy z musem truskawkowym 150g (mleko)	Deser ryżowy z musem truskawkowym 150g (mleko)	Deser ryżowy z musem truskawkowym 150g (mleko)	Jogurt naturalny z musem truskawkowym 100% (mleko)
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 WTOREK 27.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, 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	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Szyńka z indyka 50g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Tradycyjny krupnik z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml (gluten jęczmienny, seler) Udko w sosie curry 100g/100ml (gluten pszenny) Ryż paraboliczny 200g Surówka z selera z rodzynkami 150g (seler) Kompot rabarbarowy 200ml	Tradycyjny krupnik z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml (gluten jęczmienny, seler) Udko gotowane w sosie curry 100g/100ml (gluten pszenny) Ryż paraboliczny 200g brokuł gotowany 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Tradycyjny krupnik z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml (gluten jęczmienny, seler) Udko gotowane w sosie curry 100g/100ml (gluten pszenny) Ryż paraboliczny 200g brokuł gotowany 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Tradycyjny krupnik z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml (gluten jęczmienny, seler) Udko w sosie curry 100g/100ml (gluten pszenny) Ryż paraboliczny 200g Surówka z selera z rodzynkami 150g (seler) Kompot rabarbarowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Sałata 10g, pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szyńka wieprzowa 50g (mleko) Sałata 10g, pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szyńka wieprzowa 50g (mleko) Sałata 10g, pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Sałata 10g, pomidor 100g Herbata 250 ml
PN	Sałatka z serem mozzarella i pomidorami 100g (mleko)	Sałatka z serem mozzarella i pomidorami 100g (mleko)	Sałatka z pomidorami 100g	Sałatka z serem mozzarella i pomidorami 100g (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.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP ŚRODA 28.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (mleko) Pasta z groszku zielonego 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	Ryż na mleku 400ml (mleko) Pasta z warzyw pieczonych 100g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Pasta z warzyw pieczonych 100g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Pasta z groszku zielonego 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	Barszcz biały z kielbaską, jajkiem i ziemniakami z majerankiem 400ml (seler, gluten żytni) Pierogi leniwe z serkiem śmietankowym 300g (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowo – owocowa 100ml (mleko) Surówka z tartej marchewki i jabłka z dodatkiem oliwy z oliwek 150g Kompot porzeczkowy 200ml	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml (seler) Pierogi leniwe z serkiem śmietankowym 300g (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowo – owocowa 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g Kompot porzeczkowy 200ml	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml (seler) Pierogi leniwe z serkiem śmietankowym 300g (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowo – owocowa 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g Kompot porzeczkowy 200ml	Barszcz biały z kielbaską, jajkiem i ziemniakami z majerankiem 400ml (seler, gluten żytni) Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g Surówka z tartej marchewki i jabłka z dodatkiem oliwy z oliwek 150g Kompot porzeczkowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka babuni 50g Papryka 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka babuni 50g Sałata 10g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka babuni 50g Sałata 10g Herbata 250ml	Pieczywo graham 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka babuni 50g Papryka 100g Herbata 250ml
PN	Ciastko kruche 2szt. (gluten pszenny, mleko, jaja)	Ciastko kruche 2szt. (gluten pszenny, mleko, jaja)	Ciastko kruche 2szt. (gluten pszenny, 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 CZWARTEK 29.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) ogórek 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) ogórek 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 fasolką szparagową z natką pietruszki, 400ml (seler, mleko) Bitka drobiowa w sosie własnym z pietruszką 100g/100ml (gluten pszenny) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z buraczków gotowanych z prażonym słończnikiem 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową z natką pietruszki, 400ml (seler, mleko) Bitka drobiowa w sosie własnym z pietruszką 100g/100ml (gluten pszenny) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z buraczków gotowanych 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową z natką pietruszki, 400ml (seler, mleko) Bitka drobiowa w sosie własnym z pietruszką 100g/100ml (gluten pszenny) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z buraczków gotowanych 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową z natką pietruszki, 400ml (seler, mleko) Bitka drobiowa w sosie własnym z pietruszką 100g/100ml (gluten pszenny) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z buraczków gotowanych z prażonym słończnikiem 150g Kompot wieloowocowy 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	Ciasto domowe 50g (jaja, mleko, gluten pszenny)	Ciasto domowe 50g (jaja, mleko, gluten pszenny)	Ciasto domowe 50g (jaja, mleko, gluten pszenny)	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 PIĄTEK 01.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny, jaja) Parówki 2 szt. – 100g Brokuły gotowane 100g Sos czosnkowo – jogurtowy 20g (mleko) 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 (mleko, gluten pszenny, jaja) Parówki 2 szt. – 100g Brokuły gotowane 100g Sos jogurtowy 20g (mleko) Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny, jaja) Szyńka z piersi indyka 50g Brokuły gotowane 100g Sos jogurtowy 20g (mleko) Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny, jaja) Parówki 2 szt. – 100g Brokuły gotowane 100g Sos czosnkowo – jogurtowy 20g (mleko) 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 pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Makaron z serem białym 300g (mleko, gluten pszenny) Polewa owocowo – jogurtowa 100ml (mleko) Surówka z marchewki tartej z ananase, skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot porzeczkowy 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Makaron z serem białym 300g (mleko, gluten pszenny) Polewa owocowo – jogurtowa 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g Kompot porzeczkowy 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Makaron z serem białym 300g (mleko, gluten pszenny) Polewa owocowo – jogurtowa 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g Kompot porzeczkowy 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Makaron pełnoziarnisty z serem białym 300g (mleko, gluten pszenny) Polewa owocowo – jogurtowa b/cukru 100ml (mleko) Surówka z marchewki tartej z ananase, skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot porzeczkowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pasta z łososia i twarogu 100g (ryby, mleko) Papryka 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) Pasta z łososia i twarogu 100g (ryby, mleko) Papryka 100g Herbata 250 ml
PN	Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym 100g (jaja)	Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym 100g (jaja)	Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym 100g (jaja)	Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym 100g (jaja)
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 SOBOTA 02.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (mleko gluten pszenny) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (mleko gluten pszenny) 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	Kasza manna na mleku 400ml (mleko gluten pszenny) 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	Kasza manna na mleku 400ml (mleko gluten pszenny) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 100g 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 grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Bigos z kapusty mieszanej z mięsem wieprzowym i kiełbaską 300g Ziemniaki 200g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Kąski drobiowe z mieszanką warzyw 150g Ziemniaki 200g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Kąski drobiowe z mieszanką warzyw 150g Ziemniaki 200g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Bigos z kapusty mieszanej z mięsem wieprzowym i kiełbaską 300g Ziemniaki 200g Kompot wieloowocowy 200ml
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 Sałata 10g	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka wieprzowa 50g Sałata 10g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wieprzowa 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml
PN	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 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 NIEDZIELA 03.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szynka drobiowa 50g Ogórek 100g, sałata 10g 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) Szynka drobiowa 50g pomidor 100g, 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 drobiowa 50g pomidor 100g, 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 drobiowa 50g Ogórek 100g, sałata 10g 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) Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 100g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Rosół z makaronem na kurczakach zagrodowych z natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Pieczeń z mięsa drobiowego w sosie własnym 100g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Mieszanka warzyw europejska 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Rosół z makaronem na kurczakach zagrodowych z natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Pieczeń z mięsa drobiowego w sosie własnym 100g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Mieszanka warzyw europejska 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Rosół z makaronem na kurczakach zagrodowych z natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) 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) Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) 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) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) Pomidor 100g Herbata 250ml
PN	Ciastka kruche 2szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Ciastka kruche 2szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Ciastka kruche 2szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Sok pomidorowy 200ml
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, 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 04.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Makaron na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Serek fromage ze szczypiorkiem 100g (mleko) papryka 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) Serek fromage z ziołami 100g (mleko) pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Makaron na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Serek fromage z ziołami 100g (mleko) pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Makaron na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Serek fromage ze szczypiorkiem 100g (mleko) papryka 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 krem z brokuła z serem mozzarella i grzankami z dodatkiem mleka kokosowego 400ml (seler, gluten pszenny) Sos meksykański z fasolą czerwoną, kukurydzą i pomidorami pelati 150g Ryż paraboiled 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z brokuła z grzankami z dodatkiem mleka kokosowego 400ml (seler, gluten pszenny) Sos meksykański z pomidorami pelati 150g Ryż paraboiled 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z brokuła z grzankami z dodatkiem mleka kokosowego 400ml (seler, gluten pszenny) Sos meksykański z pomidorami pelati 150g Ryż paraboiled 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z brokuła z serem mozzarella i grzankami graham z dodatkiem mleka kokosowego 400ml (seler, gluten pszenny) Sos meksykański z fasolą czerwoną, kukurydzą i pomidorami pelati 150g Ryż brązowy 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) Ogórek 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) Sałata 10g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szyńka drobiowa 50g (gluten pszenny) Sałata 10g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) Ogórek 100g Herbata 250ml
PN	Budyń waniliowy 150ml (mleko)	Budyń waniliowy 150ml (mleko)	Budyń waniliowy 150ml (mleko)	Budyń waniliowy b/c 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 WTOREK 05.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Pasta z soczewicy 100g 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 jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Pasta warzyw pieczonych 100g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Pasta warzyw pieczonych 100g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Pasta z soczewicy 100g Pomidor 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 kapuśniaczek z ziemniakami i natką pietruszki 400ml Kotlet schabowy panierowany 100g (jaja, gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej i marchewki, z dodatkiem oleju rzepakowego z tłoczenia 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml (seler) Filet z kurczaka pieczony 100g Ziemniaki 200g Brokuły gotowane 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml (seler) Filet z kurczaka pieczony 100g Ziemniaki 200g Brokuły gotowane 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa kapuśniaczek z ziemniakami i natką pietruszki 400ml Kotlet schabowy panierowany 100g (jaja, gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej i marchewki, z dodatkiem oleju rzepakowego z tłoczenia 150g Kompot rabarbarowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Ogórek kiszony 100g, sałata 10g 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, sałata 10g 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 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