

DCZP PIĄTEK 05.04.2024

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | DIETA CUKRZYCOWA |
|-------------------|---|---|---|---|
| ŚNIADANIE | Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenney, mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Marchewka gotowana 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenney, mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Marchewka gotowana 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenney, mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Marchewka gotowana 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenney, mleko) Twaróg 70g (mleko) Marchewka gotowana 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 | Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (mleko, gluten pszenney, seler) Ryba smażona (miruna) panierowana 100g (gluten pszenney, jaja, ryby) Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, natką pietruszki i kminkiem 150g Kompot jabłkowy 200ml | Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (mleko, gluten pszenney, seler) Ryba (miruna) pieczona 100g (ryby) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot jabłkowy 200ml | Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (mleko, gluten pszenney, seler) Ryba (miruna) pieczona 100g (ryby) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot jabłkowy 200ml | Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400ml (mleko, gluten pszenney, seler) Ryba (miruna) pieczona 100g (ryby) Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, natką pietruszki i kminkiem 150g Kompot jabłkowy 200ml |
| KOLACJA | Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml | Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250 ml |
| PN | Deser z kaszy manny z musem porzeczkowym 150g (gluten pszenney, mleko) | Deser z kaszy manny z musem porzeczkowym 150g (gluten pszenney, mleko) | Deser z kaszy manny z musem porzeczkowym 150g (gluten pszenney, mleko) | Jogurt naturalny z musem porzeczkowym 150g (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

DCZP SOBOTA 06.04.2024

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | DIETA CUKRZYCOWA |
|--------------------------|--|--|--|---|
| ŚNIADANIE | Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka z indyka 50g Sałata 10g, ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (ml) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka z indyka 50g Sałata 10g, 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) Szynka z indyka 50g Sałata 10g, 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) Szynka z indyka 50g Sałata 10g, 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 | Zupa jarzynowa z fasolką szparagową ziemniaczkami, z dodatkiem świeżego koperku 400ml (mleko, seler) Łazanki z pieczarkami, kapustą mieszaną i mięsem mielonym z indyka 300g (gluten pszenney, grzyby) Kompot porzeczkowy 200ml | Zupa jarzynowa z fasolką szparagową ziemniaczkami, z dodatkiem świeżego koperku 400ml (mleko, seler) Łazanki z mięsem mielonym z indyka i warzywami mieszanymi 300g (gluten pszenney, grzyby) Kompot porzeczkowy 200ml | Zupa jarzynowa z fasolką szparagową ziemniaczkami, z dodatkiem świeżego koperku 400ml (mleko, seler) Łazanki z mięsem mielonym z indyka i warzywami mieszanymi 300g (gluten pszenney, grzyby) Kompot porzeczkowy 200ml | Zupa jarzynowa z fasolką szparagową ziemniaczkami, z dodatkiem świeżego koperku 400ml (mleko, seler) Makaron pełnoziarnisty z pieczarkami, kapustą mieszaną i mięsem mielonym z indyka 300g (gluten pszenney, grzyby) Kompot porzeczkowy 200ml |
| Kolacja | Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenney, jaja) Ogórek kiszony 100g Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenney, jaja) Pomidor 100g Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml | Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenney, jaja) Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml |
| PN | Sok karotka 200ml | Sok karotka 200ml | Sok karotka 200ml | Sok pomidorowy 200ml |
| 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 92 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 NIEDZIELA 07.04.2024

| 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 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Szynka wiejska 50g Sałata 10g 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 Sałata 10g 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 | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 400ml | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Udko gotowane 100g Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot wieloowocowy 400ml | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Udko gotowane 100g Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot wieloowocowy 400ml | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 400ml |
| KOLACJA | Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml | Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 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) | Jogurt naturalny z muesli 150ml (orzechy, mleko, gluten pszenny) |
| 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 08.04.2024

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | DIETA CUKRZYCOWA |
|-------------------|---|---|---|---|
| ŚNIADANIE | Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Serek kanapkowy 50g (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 | Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) 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) Serek kanapkowy 50g (mleko) 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) Serek kanapkowy 50g (mleko) 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 krem z brokuła z serem mozzarella i grzankami z dodatkiem mleka kokosowego 400ml (seler, mleko, gluten pszenny) Sos meksykański z mięsem mielonym z indyka, fasolą czerwoną i kukurydzą, pomidorami pelati 150g (gluten pszenny) Ryż paraboliczny 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml | Zupa krem z brokuła z serem mozzarella i grzankami z dodatkiem mleka kokosowego 400ml (seler, mleko, gluten pszenny) Sos meksykański z mięsem mielonym z indyka i pomidorami pelati 150g (gluten pszenny) Ryż paraboliczny 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml | Zupa krem z brokuła z serem mozzarella i grzankami z dodatkiem mleka kokosowego 400ml (seler, mleko, gluten pszenny) Sos meksykański z mięsem mielonym z indyka i pomidorami pelati 150g (gluten pszenny) Ryż paraboliczny 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml | Zupa krem z brokuła z serem mozzarella i grzankami graham z dodatkiem mleka kokosowego 400ml (seler, mleko, gluten pszenny) Sos meksykański z mięsem mielonym z indyka, fasolą czerwoną i kukurydzą, pomidorami pelati 150g (gluten pszenny) 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 250 ml | Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) Sałata 10g Herbata 250 ml | Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) ogórek 100g Herbata 250 ml |
| PN | Budyń czekoladowy 150ml (mleko) | Budyń czekoladowy 150ml (mleko) | Budyń czekoladowy 150ml (mleko) | Budyń czekoladowy b/cukru 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 92 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 WTOREK 09.04.2024

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | DIETA CUKRZYCOWA |
|--------------------------|--|--|--|--|
| ŚNIADANIE | Ryż na mleku 400ml (mleko) Parówki 100g – 2szt. Ketchup 20g Brokuły 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) Parówki 100g – 2szt. Ketchup 20g Brokuły 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) Szynka z indyka 50g Brokuły 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) Parówki 100g – 2szt. Ketchup 20g Brokuły 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 | Kapuśniak z kiszonej kapusty z natką pietruszki (gluten pszenney, seler) Kotlet schabowy panierowany 100g gluten pszenney, jaja Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot rabarbarowy 200ml | Rosół z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenney) Bitka schabowa pieczona 100g gluten pszenney, jaja Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot rabarbarowy 200ml | Rosół z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenney) Bitka schabowa pieczona 100g gluten pszenney, jaja Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot rabarbarowy 200ml | Kapuśniak z kiszonej kapusty z natką pietruszki (gluten pszenney, seler) Bitka schabowa pieczona 100g gluten pszenney, jaja Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot rabarbarowy 200ml |
| KOLACJA | Pieczywo żytnie i pszenne 150g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g papryka 100g Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Herbata 250ml | Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Herbata 250ml |
| 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) | Sałatka z winogretem 50g |
| 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 ŚRODA 10.04.2024

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa | DIETA CUKRZYCOWA |
|--------------------------|--|--|---|--|
| ŚNIADANIE | Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Pasta z makreli 100g (ryby, 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 jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Twarożek 100g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, 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 jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Pasta z makreli 100g (ryby, 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 | Lekka grochówka z kielbaską ziemniakami i majerankiem 400ml Krokiety z brokułami, pieczarkami i serem mozzarella 300g (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowo ziołowa 100ml (mleko) Kompot wieloowocowy 200ml | Zupa ziemniaczana z natką pietruszki i majerankiem 400ml (gluten żytni, jaja, seler) Zapiekane krokiety z kurczakiem i warzywami 300g (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowo ziołowa 100ml (mleko) Kompot wieloowocowy 200ml | Zupa ziemniaczana z natką pietruszki i majerankiem 400ml (gluten żytni, jaja, seler) Zapiekane krokiety z kurczakiem i warzywami 300g (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowo ziołowa 100ml (mleko) Kompot wieloowocowy 200ml | Lekka grochówka z kielbaską ziemniakami i majerankiem 400ml Kąski drobiowe z warzywami mieszanymi 150g Ziemniaki 200g Kompot wieloowocowy 200ml |
| KOLACJA | Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka z indyka 50g Sałata 10g, pomidor 100g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka z indyka 50g Sałata 10g, pomidor 100g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka z indyka 50g Sałata 10g, pomidor 100g Herbata 250ml | Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka z indyka 50g Sałata 10g, pomidor 100g Herbata 250 ml |
| PN | Kasza manna na gęsto z musem owocowym 150g (mleko, gluten pszenny) | Kasza manna na gęsto z musem owocowym 150g (mleko, gluten pszenny) | Kasza manna na gęsto z musem owocowym 150g (mleko, gluten pszenny) | Jogurt naturalny z musem owocowym 150ml (mleko) |
| 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 CZWARTEK 11.04.2024

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów | DIETA CUKRZYCOWA |
|--------------------------|--|---|---|---|
| ŚNIADANIE | Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Ser żółty 50g (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 | Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szynka wieprzowa 50g Sałata 10g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szynka wieprzowa 50g Sałata 10g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Ser żółty 50g (mleko) 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 ogórkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400ml (seler) Gulasz wieprzowy 150g (gluten pszenny) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z buraczków ze słonecznikiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 200ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Gulasz wieprzowy 150g (gluten pszenny) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z buraczków z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 200ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Gulasz wieprzowy 150g (gluten pszenny) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z buraczków z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 200ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami, z natką pietruszki 400ml (seler) Gulasz wieprzowy 150g (gluten pszenny) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z buraczków ze słonecznikiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 200ml |
| KOLACJA | Pieczywo pszenne żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) paszтет pieczony 50g pomidor 100g Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml | Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 100g Herbata 250 ml |
| PN | Deser szarlotka z jogurtem, jabłkiem prażonym i cynamonem 150g (gluten pszenny, mleko, jaja) | Deser szarlotka z jogurtem, jabłkiem prażonym i cynamonem 150g (gluten pszenny, mleko, jaja) | Deser szarlotka z jogurtem, jabłkiem prażonym i cynamonem 150g (gluten pszenny, mleko, jaja) | Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym i cynamonem 150g (mleko) |
| 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 PIĄTEK 12.04.2024

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | DIETA CUKRZYCOWA |
|--------------------------|---|---|---|---|
| ŚNIADANIE | Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Serek kanapkowy 50g (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 | Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml | Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml | Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) papryka 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 pomidorowa z makaronem 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Kakaowe naleśniki z serkiem waniliowym 300g – 3szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowa z owocami leśnymi 100ml (mleko) Surówka z marchewki tartej z brzoskwinia i oliwą z oliwek 150g Kompot jabłkowy 200ml | Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Kakaowe naleśniki z serkiem waniliowym 300g – 3szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowa z owocami leśnymi 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g Kompot jabłkowy 200ml | Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Kakaowe naleśniki z serkiem waniliowym 300g – 3szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowa z owocami leśnymi 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g Kompot jabłkowy 200ml | Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej z brzoskwinia i oliwą z oliwek 150g Kompot jabłkowy 200ml |
| KOLACJA | Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (mleko) pomidor 100g Herbata 250 ml | 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 ze szczypiorkiem 100g (mleko) pomidor 100g Herbata 250ml |
| PN | Ciasto piaskowe 50g (gluten pszenny, jaja, mleko) | Ciasto piaskowe 50g (gluten pszenny, jaja, mleko) | Ciasto piaskowe 50g (gluten pszenny, jaja, mleko) | Salatka warzywna 150g (jaja) |
| 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 SOBOTA 13.04.2024

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | DIETA CUKRZYCOWA |
|--------------------------|--|--|--|---|
| ŚNIADANIE | Ryż na mleku 400ml (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (ml) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Ryż na mleku 400ml (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny, jaja) 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) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny, jaja) 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) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny, jaja) 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 | Zupa grysikowa ziemniaczkami, z dodatkiem świeżego koperku 400ml (gluten pszenny, seler) Bigos z mięsem wieprzowym i kielbaską 150g (grzyby, gluten pszenny) Ziemniaki 200g Kompot porzeczkowy 200ml | Zupa grysikowa ziemniaczkami, z dodatkiem świeżego koperku 400ml (gluten pszenny, seler) Kąski drobiowe z warzywami mieszanymi 150g (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Kompot porzeczkowy 200ml | Zupa grysikowa ziemniaczkami, z dodatkiem świeżego koperku 400ml (gluten pszenny, seler) Kąski drobiowe z warzywami mieszanymi 150g (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Kompot porzeczkowy 200ml | Zupa grysikowa ziemniaczkami, z dodatkiem świeżego koperku 400ml (gluten pszenny, seler) Bigos z mięsem wieprzowym i kielbaską 150g (grzyby, gluten pszenny) Ziemniaki 200g Kompot porzeczkowy 200ml |
| Kolacja | Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Papryka 100g Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g sałata 10g Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g sałata 10g Herbata 250 ml | Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Papryka 100g Herbata 250ml |
| PN | Sok karotka 100% 200ml | Sok karotka 100% 200ml | Sok karotka 100% 200ml | 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.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP NIEDZIELA 14.04.2024

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | DIETA CUKRZYCOWA |
|--------------------------|---|---|---|--|
| ŚNIADANIE | Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Ser żółty 50g (mleko) Ogórek 50g, pomidor 50g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Serek kanapkowy 50g (mleko) pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Serek kanapkowy 50g (mleko) pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Ser żółty 50g (mleko) Ogórek 50g, pomidor 50g 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 | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty z koperkiem i olejem rzepakowym z l tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 200ml | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Filet drobiowy w sosie 100g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200ml | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Filet drobiowy w sosie 100g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200ml | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty z koperkiem i olejem rzepakowym z l tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 200ml |
| KOLACJA | Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Herbata 250ml | Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Herbata 250ml |
| PN | Ciastka maślane 2 szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) | Ciastka maślane 2 szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) | Ciastka maślane 2 szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) | Jogurt naturalny z muesli 150g (mleko, orzechy) |
| 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 92 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