

DCZP ŚRODA 19.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza jęczmienna na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )  Pieczeń drobiowa 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) ogórek 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )  Szynka drobiowa 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )  Szynka drobiowa 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )  Pieczeń drobiowa 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) ogórek 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Lekka grochówka z ziemniakami i kiełbaską, z majerankiem 400ml ( <b>gluten pszenny</b> )  Gołąbki bez zawijania z ryżem, kapustą białą, mięsem mielonym z indyka 250g/2szt. ( <b>jaja</b> ) Sos pomidorowy 100ml Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka tartego z sokiem z cytryny i oliwa z oliwek 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka z majerankiem 400ml  Pulpety z ryżem i mięsem mielonym z indyka 250g/2szt. ( <b>jaja</b> ) Sos pomidorowy 100ml Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka z majerankiem 400ml  Pulpety z ryżem i mięsem mielonym z indyka 250g/2szt. ( <b>jaja</b> ) Sos pomidorowy 100ml Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Lekka grochówka z ziemniakami i kiełbaską, z majerankiem 400ml ( <b>gluten pszenny</b> )  Gołąbki bez zawijania z ryżem, kapustą białą, mięsem mielonym z indyka 250g/2szt. ( <b>jaja</b> ) Sos pomidorowy 100ml Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka tartego z sokiem z cytryny i oliwa z oliwek 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Salatka z winogretem 150g
<b>Wartości odżywcze</b>	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 czwartek 20.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Pate z indyka pieczonego 100g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Pate z indyka pieczonego 100g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Placki ziemniaczane 250g/3szt. ( <b>jaja, gluten pszenny</b> ) Sos czosnkowo – jogurtowy 100ml ( <b>mleko</b> ) Surówka szwedzka z ogórka, marchewki i pora 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Kąski drobiowe z warzywami 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Brokuł 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Kąski drobiowe z warzywami 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Brokuł 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g Surówka szwedzka z ogórka, marchewki i pora 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 150g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka sopocka 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka sopocka 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka sopocka 50g Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka sopocka 50g Pomidor 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Maślanka z truskawkami 150ml ( <b>mleko</b> )	Maślanka z truskawkami 150ml ( <b>mleko</b> )	Maślanka z truskawkami 150ml ( <b>mleko</b> )	Maślanka z truskawkami 150ml ( <b>mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	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 piątek 21.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )  Pasta z makreli, jajek i warzyw gotowanych 100g ( <b>ryby, mleko</b> ) Ogórek 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )  Twarożek 100g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )  Twarożek 100g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )  Pasta z makreli, jajek i warzyw gotowanych 100g ( <b>ryby, mleko</b> ) Ogórek 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki, 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Kakaowe naleśniki z serkiem waniliowym 300g – 3szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> ) Polewa jogurtowa z brzoskwinią i maliną 100ml ( <b>mleko</b> ) Surówka z selera i marchewki z dodatkiem rodzynek skropiona oliwą z oliwek 150g ( <b>seler</b> )  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki, 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Kakaowe naleśniki z serkiem waniliowym 300g – 3szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> ) Polewa jogurtowa z brzoskwinią i maliną 100ml ( <b>mleko</b> ) Fasolka szparagowa 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki, 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Kakaowe naleśniki z serkiem waniliowym 300g – 3szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> ) Polewa jogurtowa z brzoskwinią i maliną 100ml ( <b>mleko</b> ) Fasolka szparagowa 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki, zabieleną 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Ryba – morszczuk w sosie greckim 150g ( <b>seler</b> ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnio - pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 80g, sałata 20g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 80g, sałata 20g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 80g, sałata 20g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Sałatka gyros z ryżem, kurczakiem warzywami 150g ( <b>jaja</b> )	Sałatka gyros z ryżem, kurczakiem warzywami 150g ( <b>jaja</b> )	Sałatka gyros z ryżem, kurczakiem i warzywami 150g ( <b>jaja</b> )	Sałatka gyros z ryżem, kurczakiem warzywami 150g ( <b>jaja</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	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 SOBOTA 22.02.2025**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka z piersi kurczaka 50g ( <b>mleko</b> ) Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni i z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka z piersi kurczaka 50g ( <b>mleko</b> ) Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni i z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Ogórek 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni i z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami i świeżym koperkiem 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Kociółek chłopski z ziemniakami pieczarkami, papryką i kiełbaską wieprzową 300g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i świeżym koperkiem 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Kociółek chłopski z ziemniakami, indykiem i warzywami mieszanymi 300g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i świeżym koperkiem 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Kociółek chłopski z ziemniakami, indykiem i warzywami mieszanymi 300g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i świeżym koperkiem 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Kociółek chłopski z ziemniakami pieczarkami, papryką i kiełbaską wieprzową 300g  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo pszenne żytnie 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Salami 50g Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka pieczona 50g pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka pieczona 50g pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Salami 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Mus owocowy 100ml, biszkopczyk 10g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Mus owocowy 100ml, biszkopczyk 10g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Mus owocowy 100ml, biszkopczyk 10g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Twarożek z warzywami 150g ( <b>mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	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 niedziela 23.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenney, jaja</b> ) Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka drobiowa 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka drobiowa 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenney, jaja</b> ) Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenney</b> )  Kotlet schabowy 100g ( <b>gluten pszenney, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenney, seler</b> )  Bitka schabowa pieczona 100g Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenney, seler</b> )  Bitka schabowa pieczona 100g Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenney, seler</b> )  Bitka schabowa pieczona 100g Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Dżem 20g Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Dżem 20g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Dżem 20g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 70g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> )	Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> )	Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> )	Sok pomidorowy 200ml, wafle ryżowe 2szt.
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2258 Białko 88 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP poniedziałek 24.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Salami 50g Pomidor 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szyunka z indyka 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szyunka z indyka 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Salami 50g Pomidor 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>Obiad</b>	Zupa krem z brokuła z ziemniakami na wywarze mięsno jarzynowym, z grzankami, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Sos bolognese z pomidorami pelati 150g Makaron z pszenicy durum 200g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem z brokuła z ziemniakami na wywarze mięsno jarzynowym, z grzankami, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Sos bolognese z pomidorami pelati 150g Makaron z pszenicy durum 200g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem z brokuła z ziemniakami na wywarze mięsno jarzynowym, z grzankami, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Sos bolognese z pomidorami pelati 150g Makaron z pszenicy durum 200g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem z brokuła z ziemniakami na wywarze mięsno jarzynowym, z grzankami graham, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Sos bolognese z pomidorami pelati 150g Makaron pełnoziarnisty 200g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>Kolacja</b>	Pieczywo żytnio - pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Pieczeń kanapkowa 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ogórek kiszony 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Pieczeń kanapkowa 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ogórek kiszony 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Ciasto domowe z owocami i kruszonką 50g ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )	Ciasto domowe z owocami i kruszonką 50g ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )	Ciasto domowe z owocami i kruszonką 50g ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )	Salatka z winogretem 150g
<b>Wartości odżywcze</b>	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 WTOREK 25.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (<b>mleko, gluten pszenny</b>)</p> <p>Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>) herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (<b>mleko, gluten pszenny</b>)</p> <p>Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>) herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (<b>mleko, gluten pszenny</b>)</p> <p>Szynka z indyka 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>) herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (<b>mleko, gluten pszenny</b>)</p> <p>Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>) herbata 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	<p>Krupnik z kasza jaglaną i ziemniakami, z natką pietruszki na wywarze jarzynowym 400ml</p> <p>Gulasz drobiowy z marchewką 150g (<b>gluten pszenny</b>) Kasza jęczmienna 200g (<b>gluten jęczmienny</b>) Surówka wielowarzywna skropiona oliwą z oliwek z dodatkiem groszku zielonego 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Krupnik z kasza jaglaną i ziemniakami, z natką pietruszki na wywarze jarzynowym 400ml</p> <p>Gulasz drobiowy z marchewką 150g (<b>gluten pszenny</b>) Kasza jęczmienna 200g (<b>gluten jęczmienny</b>) Fasolka szparagowa 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Krupnik z kasza jaglaną i ziemniakami, z natką pietruszki na wywarze jarzynowym 400ml</p> <p>Gulasz drobiowy z marchewką 150g (<b>gluten pszenny</b>) Kasza jęczmienna 200g (<b>gluten jęczmienny</b>) Fasolka szparagowa 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Krupnik z kasza jaglaną i ziemniakami, z natką pietruszki na wywarze jarzynowym 400ml</p> <p>Gulasz drobiowy z marchewką 150g (<b>gluten pszenny</b>) Kasza jęczmienna 200g (<b>gluten jęczmienny</b>) Surówka wielowarzywna skropiona oliwą z oliwek z dodatkiem groszku zielonego 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Szynka od szwagra 50g Ogórek 80g, sałata 20g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Szynka od szwagra 50g pomidor 80g, sałata 20g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Szynka od szwagra 50g pomidor 80g, sałata 20g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Szynka od szwagra 50g Ogórek 80g, sałata 20g</p> <p>Herbata 250ml</p>
<b>PN</b>	Budyń 150ml ( <b>mleko</b> ), biszkopczyk 10g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Budyń 150ml ( <b>mleko</b> ), biszkopczyk 10g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Budyń 150ml ( <b>mleko</b> ), biszkopczyk 10g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Jogurt naturalny z muesli wielozbożowym 150g ( <b>mleko, gluten pszenny, orzechy</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	<p>Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 80, nkt 11 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9</p>	<p>Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2</p>	<p>Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2</p>	<p>Kcal; 2258 Białko 92 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9</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 ŚRODA 26.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) pomidor 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka kanapkowa 50g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka kanapkowa 50g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) pomidor 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Barszcz biały z kielbaską, jajkiem i ziemniakami z majerankiem 250ml ( <b>seler, jaja, gluten żytni</b> )  Krokiety z pieczarkami, serem mozzarella i brokułem 300g/3szt. ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja, grzyby</b> ) Polewa jogurtowa z ziołami 100ml ( <b>mleko</b> )  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczana z majerankiem 250ml ( <b>seler, jaja, gluten żytni</b> )  Krokiety zapiekane z mięsem drobiowym, marchewką i brokułem 300g/3szt. ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja, grzyby</b> ) Polewa jogurtowa z ziołami 100ml ( <b>mleko</b> )  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczana z majerankiem 250ml ( <b>seler, jaja, gluten żytni</b> )  Krokiety zapiekane z mięsem drobiowym, marchewką i brokułem 300g/3szt. ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja, grzyby</b> ) Polewa jogurtowa z ziołami 100ml ( <b>mleko</b> )  Kompot wieloowocowy 200ml	Barszcz biały z kielbaską, jajkiem i ziemniakami z majerankiem 250ml ( <b>seler, jaja, gluten żytni</b> )  Krokiety zapiekane z mięsem drobiowym, marchewką i brokułem 300g/3szt. ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja, grzyby</b> ) Polewa jogurtowa z ziołami 100ml ( <b>mleko</b> )  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka z indyka 50g Papryka 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka z indyka 50g Sałata 20g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka z indyka 50g Sałata 20g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka z indyka 50g Papryka 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Sałatka jajeczna z porem 150g ( <b>jaja</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	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 CZWARTEK 27.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) ogórek 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )-  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) ogórek 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową na wywarze jarzynowym z natką pietruszki 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Pieczeń wieprzowa w sosie 100g/100ml ( <b>gluten pszenney</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej i papryki, skropiona oliwą 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową na wywarze jarzynowym z natką pietruszki 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Pieczeń wieprzowa w sosie 100g/100ml ( <b>gluten pszenney</b> ) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową na wywarze jarzynowym z natką pietruszki 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Pieczeń wieprzowa w sosie 100g/100ml ( <b>gluten pszenney</b> ) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową na wywarze jarzynowym z natką pietruszki 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Pieczeń wieprzowa w sosie 100g/100ml ( <b>gluten pszenney</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej i papryki, skropiona oliwą 150g  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Salami 50g Ogórek kiszony 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka gotowana 50g Sałata 20g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka gotowana 50g Sałata 20g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Salami 50g Ogórek kiszony 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Pączek 70g ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> )	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml ( <b>mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	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 PIĄTEK 28.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Drobny makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Twaróg 50g( <b>mleko</b> ) Dżem 20g Ogórek 100g Pieczywo pszenno żytnie 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Drobny makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Twaróg 50g( <b>mleko</b> ) Dżem 20g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Drobny makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Twaróg 50g( <b>mleko</b> ) Dżem 20g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Drobny makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Twaróg 70g( <b>mleko</b> ) Ogórek 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze jarzynowym 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )  Ryba smażona w panierce – mintaj 100g ( <b>ryby, jaja, gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej i marchewki z oliwą z oliwek 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze jarzynowym 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )  Ryba pieczona z warzywami – mintaj 100g ( <b>ryby, jaja, gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze jarzynowym 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )  Ryba pieczona z warzywami – mintaj 100g ( <b>ryby, jaja, gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze jarzynowym 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )  Ryba pieczona z warzywami – mintaj 100g ( <b>ryby, jaja, gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej i marchewki z oliwą z oliwek 150g  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno żytnie 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Sałatka z kaszą jęczmienną i fasolą białą 150g ( <b>gluten jęczmienny, jaja</b> )	Sałatka z kaszą jęczmienną i szynką 150g ( <b>gluten jęczmienny, jaja</b> )	Sałatka z kaszą jęczmienną i szynką 150g ( <b>gluten jęczmienny, jaja</b> )	Sałatka z kaszą jęczmienną i fasolą białą 150g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	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