

**DCZP SOBOTA 01.03.2025**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )  Pieczeń kanapkowa 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Pomidor 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 jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</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 i z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</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 i z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )  Pieczeń kanapkowa 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Pomidor 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>	Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko</b> )  Fasolka po bretońsku 150g Ziemniaki 200g  Kompot wieloowocowy 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko</b> )  Kąski drobiowe z warzywami 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g  Kompot wieloowocowy 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko</b> )  Kąski drobiowe z warzywami 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g  Kompot wieloowocowy 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko</b> )  Fasolka po bretońsku 150g Ziemniaki 200g  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo pszenne żytnie 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka dębowa 50g Ogórek kiszony 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka dębowa 50g Sałata 20g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka dębowa 50g Sałata 20g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka dębowa 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Jogurt owocowy 150ml, herbatnik 2szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Jogurt owocowy 150ml, herbatnik 2szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Jogurt owocowy 150ml, herbatnik 2szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Jogurt z muesli wielozbożowym 150g ( <b>gluten pszenny, orzechy, 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 02.03.2025

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> )  Szyunka 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> )  Szyunka 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 z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenney</b> )  Udka pieczone z kurczaka 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem i marchewką 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenney</b> )  Udka pieczone z kurczaka 100g Ziemniaki 200g marchewka gotowana 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenney</b> )  Udka pieczone z kurczaka 100g Ziemniaki 200g marchewka gotowana 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenney</b> )  Udka pieczone z kurczaka 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem i marchewką 150g  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szyunka z indyka 50g pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szyunka z indyka 50g pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szyunka z indyka 50g pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szyunka z indyka 50g pomidor 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Serek homogenizowany 150ml ( <b>mleko</b> )	Serek homogenizowany 150ml ( <b>mleko</b> )	Serek homogenizowany 150ml ( <b>mleko</b> )	Twarożek z warzywami 150g ( <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 poniedziałek 03.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka familijna 50g 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	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Twaróg 50g ( <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 owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Twaróg 50g ( <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 owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka familijna 50g 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>	Zupa krem z kalafiora z grzankami na wywarze jarzynowym z dodatkiem mleka kokosowego 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Sos szpinakowo - serowy z mięsem z kurczaka w kawałkach 150g ( <b>mleko, gluten pszenny</b> ) Makaron z pszenicy durum 200g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami na wywarze jarzynowym z dodatkiem mleka kokosowego 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Sos szpinakowy z mięsem z kurczaka w kawałkach 150g ( <b>mleko, gluten pszenny</b> ) Makaron z pszenicy durum 200g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami na wywarze jarzynowym z dodatkiem mleka kokosowego 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Sos szpinakowy z mięsem z kurczaka w kawałkach 150g ( <b>mleko, gluten pszenny</b> ) Makaron z pszenicy durum 200g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami graham na wywarze jarzynowym z dodatkiem mleka kokosowego 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Sos szpinakowo - serowy z mięsem z kurczaka w kawałkach 150g ( <b>mleko, gluten pszenny</b> ) Makaron razowy 200g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>Kolacja</b>	Pieczywo żytnio - pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Ogórek 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> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Ogórek 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Budyń śmietankowy 150ml ( <b>mleko</b> ), herbatnik 2szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Budyń śmietankowy 150ml ( <b>mleko</b> ), herbatnik 2szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Budyń śmietankowy 150ml ( <b>mleko</b> ), herbatnik 2szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Sok pomidorowy 200ml, wafle ryżowe 2szt.
<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 04.03.2025

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>Jajecznica 100g (<b>jaja</b>)  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>Twarożek z ziołami 100g (<b>mleko</b>)  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>Twarożek z ziołami 100g (<b>mleko</b>)  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>Jajecznica 100g (<b>jaja</b>)  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>Rosół z kurczaków zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (<b>gluten pszenny, seler</b>)</p> <p>Kotlet schabowy 100g (<b>gluten pszenny, jaja</b>)  Ziemniaki 200g  Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Rosół z kurczaków zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (<b>gluten pszenny, seler</b>)</p> <p>Bitka schabowa pieczona w piecu konwekcyjnym 100g  Ziemniaki 200g  Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Rosół z kurczaków zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (<b>gluten pszenny, seler</b>)</p> <p>Bitka schabowa pieczona w piecu konwekcyjnym 100g  Ziemniaki 200g  Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Rosół z kurczaków zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (<b>gluten pszenny, seler</b>)</p> <p>Bitka schabowa pieczona w piecu konwekcyjnym 100g  Ziemniaki 200g  Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>)  Masło 20g (<b>mleko</b>)  Szynka sopocka 50g  Ogórek 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>)  Masło 20g (<b>mleko</b>)  Szynka sopocka 50g  Sałata 20g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>)  Masło 20g (<b>mleko</b>)  Szynka sopocka 50g  Sałata 20g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>)  Masło 20g (<b>mleko</b>)  Szynka sopocka 50g  Ogórek 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
<b>PN</b>	Sałatka gyros z kurczakiem i fasolą czerwoną 150g ( <b>jaja</b> )	Sałatka gyros z kurczakiem gotowanym 150g ( <b>jaja</b> )	Sałatka gyros z kurczakiem gotowanym 150g ( <b>jaja</b> )	Sałatka gyros z kurczakiem i fasolą czerwoną 150g ( <b>jaja</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 05.032025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Drobny makaron na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Ser pleśniowy 50g ( <b>mleko</b> ) pomidor 80g, sałata 20g 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	Drobny makaron na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) pomidor 80g, sałata 20g 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> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) pomidor 80g, sałata 20g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Drobny makaron na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Ser pleśniowy 50g ( <b>mleko</b> ) pomidor 80g, sałata 20g 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>	Lekka grochówka z kielbaską ziemniakami i majerankiem 400ml ( <b>gluten pszenny</b> )  Pierogi leniwe 300g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> ) Polewa jogurtowa z maliną 100ml ( <b>mleko</b> ) Surówka z marchewki tartej z brzoskwini 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml ( <b>seler, jaja, gluten żytni</b> )  Pierogi leniwe 300g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> ) Polewa jogurtowa z maliną 100ml ( <b>mleko</b> ) Marchewka gotowana 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml ( <b>seler, jaja, gluten żytni</b> )  Pierogi leniwe 300g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> ) Polewa jogurtowa z maliną 100ml ( <b>mleko</b> ) Marchewka gotowana 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Lekka grochówka z kielbaską ziemniakami i majerankiem 400ml ( <b>gluten pszenny</b> )  Filet z kurczaka pieczony 100g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej z brzoskwini 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 z indyka 50g ogórek 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 ogórek 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 z winogretem 150g
<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.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP CZWARTEK 06.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku z cynamonem 400ml ( <b>mleko</b> )  Paszтет pieczony 50g ( <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, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka sopocka 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	Ryż na mleku z cynamonem 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka sopocka 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	Ryż na mleku z cynamonem 400ml ( <b>mleko</b> )  Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ogórek kiszony 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>	Zupa ogórkowa z ziemniakami, na wywarze warzywnym(80g) ze świeżym koperkiem 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Łazanki z kapustą mieszaną i mięsem mielonym wieprzowym 300g ( <b>gluten pszenny, grzyby</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 400ml  Łazanki z warzywami mieszanymi i mięsem mielonym wieprzowym 300g ( <b>gluten pszenny, grzyby</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 400ml  Łazanki z warzywami mieszanymi i mięsem mielonym wieprzowym 300g ( <b>gluten pszenny, grzyby</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami, na wywarze warzywnym(80g) ze świeżym koperkiem 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Makaron pełnoziarnisty z kapustą mieszaną i mięsem mielonym wieprzowym 300g ( <b>gluten pszenny, grzyby</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Paprykarz 100g ( <b>ryby</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka gotowana 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka gotowana 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Paprykarz 100g ( <b>ryby</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Deser z kolorowych galaretek i serka waniliowego 150g ( <b>mleko</b> )	Deser z kolorowych galaretek i serka waniliowego 150g ( <b>mleko</b> )	Deser z kolorowych galaretek i serka waniliowego 150g ( <b>mleko</b> )	Twarożek z warzywami 150g ( <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 07.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Parówki 100g/2szt. Ketchup 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	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Parówki 100g/2szt. Ketchup 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	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka 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> )  Parówki 100g/2szt. Ketchup 20g 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 Fasolka szparagowa 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 Fasolka szparagowa 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> ) 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 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> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Koktajl chia ma maślanca z truskawkami 150ml ( <b>mleko</b> )	Koktajl chia ma maślanca z truskawkami 150ml ( <b>mleko</b> )	Koktajl chia ma maślanca z truskawkami 150ml ( <b>mleko</b> )	Koktajl chia ma maślanca z truskawkami 150ml ( <b>mleko</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, gruszką, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP SOBOTA 08.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Szynka gotowana 50g ogórek 100g Pieczywo żytnio - pszenne 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>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Szynka gotowana 50g Sałata 20g 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 jęczmienna na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Szynka gotowana 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b>) Herbata 250ml</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Szynka gotowana 50g ogórek 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>Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (<b>gluten pszenny</b>)</p> <p>Risotto z mięsem drobiowym i warzywami mieszanymi 300g (<b>gluten pszenny</b>)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (<b>gluten pszenny</b>)</p> <p>Risotto z mięsem drobiowym i warzywami mieszanymi 300g (<b>gluten pszenny</b>)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (<b>gluten pszenny</b>)</p> <p>Risotto z mięsem drobiowym i warzywami mieszanymi 300g (<b>gluten pszenny</b>)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (<b>gluten pszenny</b>)</p> <p>Risotto z brązowego ryżu z mięsem drobiowym i warzywami mieszanymi 300g (<b>gluten pszenny</b>)</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>) Pieczeń kanapkowa 50g (<b>gluten pszenny, jaja</b>) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Pieczeń kanapkowa 50g (<b>gluten pszenny, jaja</b>) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
<b>PN</b>	Jogurt z jabłkiem prażonym 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt z jabłkiem prażonym 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt z jabłkiem prażonym 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt z jabłkiem prażonym 150g ( <b>mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	<p>Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,1</p>	<p>Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1</p>	<p>Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1</p>	<p>Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,4</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 NIEDZIELA 09.03.2025

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> )  Pasta z tuńczyka i twarogu 100g ( <b>ryby, mleko</b> ) pomidor 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> )  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	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</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	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Pasta z tuńczyka i twarogu 100g ( <b>ryby, mleko</b> ) 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>	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Filet z kurczaka panierowany 120g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Filet z kurczaka pieczony 120g Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Filet z kurczaka pieczony 120g Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Filet z kurczaka pieczony 120g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 150g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka myśliwska 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka myśliwska 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka myśliwska 50g Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka myśliwska 50g Pomidor 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Serek homogenizowany 150ml ( <b>mleko</b> )	Serek homogenizowany 150ml ( <b>mleko</b> )	Serek homogenizowany 150ml ( <b>mleko</b> )	Sok pomidorowy 200ml, wafle 2szt.
<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 PONIEDZIAŁEK 10.03.2025**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Szynka sopocka 50g 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	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Szynka pieczona 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	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Szynka pieczona 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	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Szynka pieczona 50g 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>	Zupa krem z dyni na mleku kokosowym posypana pestkami słonecznika, 400ml  Chili con carne z mięsem mielonym, fasolą czerwoną i kukurydzą 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ryż paraboliczny 200g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem z dyni na mleku kokosowym posypana grzankami 400ml ( <b>gluten pszenny</b> )  Chili con carne z mięsem mielonymi warzywami mieszanymi 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ryż paraboliczny 200g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem z dyni na mleku kokosowym posypana grzankami 400ml ( <b>gluten pszenny</b> )  Chili con carne z mięsem mielonymi warzywami mieszanymi 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ryż paraboliczny 200g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem z dyni na mleku kokosowym posypana pestkami słonecznika, 400ml  Chili con carne z mięsem mielonym, fasolą czerwoną i kukurydzą 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ryż brązowy 200g  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> ) Ogórek 100g  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> ) Ogórek 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Kisiel z truskawkami 150g, biszkopcik 2szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Kisiel z truskawkami 150g, biszkopcik 2szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Kisiel z truskawkami 150g, biszkopcik 2szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Sałatka makaronowa z warzywami 150g ( <b>gluten pszenny</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