

DCZP WTOREK 11.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</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	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</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	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Szynka 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	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Parówki 100g/2szt. Ketchup 20g 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>	Kapuśniaczek z ziemniakami na wywarze jarzynowym 400ml  Udko w sosie curry z natką pietruszki 100g/100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i koperkiem 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 400ml  Udko w sosie curry z natką pietruszki 100g/100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 400ml  Udko w sosie curry z natką pietruszki 100g/100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Kapuśniaczek z ziemniakami na wywarze jarzynowym 400ml  Udko w sosie curry z natką pietruszki 100g/100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i koperkiem 150g  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Pate z pieczonego indyka 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ogórek 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka drobiowa 50g Sałata 20g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka drobiowa 50g Sałata 20g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Pate z pieczonego indyka 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ogórek 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Sałatka z tuńczykiem i groszkiem zielonym 150g ( <b>ryby, jaja</b> )	Sałatka ryżowa z szynką i warzywami 150g ( <b>jaja</b> )	Sałatka ryżowa z szynką i warzywami 150g ( <b>jaja</b> )	Sałatka z tuńczykiem i groszkiem zielonym 150g ( <b>ryby, jaja</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	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 ŚRODA 12.03.2025

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> )  Szynka dębowa 50g Papryka 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	Drobny makaron na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Szynka dębowa 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 dębowa 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	Drobny makaron na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Szynka dębowa 50g 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>	Grochówka z ziemniakami i majerankiem 400ml  Pierogi ruskie 300g – 7szt. ( <b>gluten pszenny, mleko</b> ) Polewa jogurtowa 10ml ( <b>mleko</b> ) Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml ( <b>seler, jaja, gluten żytni</b> )  Pierogi ruskie 300g – 7szt. ( <b>gluten pszenny, mleko</b> ) Polewa jogurtowa 10ml ( <b>mleko</b> ) Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml ( <b>seler, jaja, gluten żytni</b> )  Pierogi ruskie 300g – 7szt. ( <b>gluten pszenny, mleko</b> ) Polewa jogurtowa 10ml ( <b>mleko</b> ) Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Grochówka z ziemniakami i majerankiem 400ml  Filet z kurczaka pieczony 100g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i 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</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) pomidor 80g, sałata 20g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) pomidor 80g, sałata 20g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) pomidor 80g, sałata 20g  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 13.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Pieczeń kanapkowa 50g ( <b>gluten pszenney, jaja</b> ) Pomidor 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	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka kanapkowa 50g 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	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka kanapkowa 50g 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	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Pieczeń kanapkowa 50g ( <b>gluten pszenney, jaja</b> ) Pomidor 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 brokułowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml ( <b>mleko</b> )  Pulpet drobiowy sosie potrawkowym 100g/100ml ( <b>jaja gluten pszenney</b> ) Kasza bulgur 200g ( <b>gluten pszenney</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem papryki i olejem rzepakowym z tłoczenia 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa brokułowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml ( <b>mleko</b> )  Pulpet drobiowy sosie potrawkowym 100g/100ml ( <b>jaja gluten pszenney</b> ) Kasza bulgur 200g ( <b>gluten pszenney</b> ) Marchewka gotowana 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa brokułowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml ( <b>mleko</b> )  Pulpet drobiowy sosie potrawkowym 100g/100ml ( <b>jaja gluten pszenney</b> ) Kasza bulgur 200g ( <b>gluten pszenney</b> ) Marchewka gotowana 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa brokułowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml ( <b>mleko</b> )  Pulpet drobiowy sosie potrawkowym 100g/100ml ( <b>jaja gluten pszenney</b> ) Kasza bulgur 200g ( <b>gluten pszenney</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem papryki i olejem rzepakowym z tłoczenia 150g  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka sopocka 50g Ogórek kiszony 80g, sałata 20g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka sopocka 50g Pomidor 80g, sałata 20g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka sopocka 50g Pomidor 80g, sałata 20g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka sopocka 50g Ogórek kiszony 80g, sałata 20g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Ryż na gęsto z jabłkiem i cynamonem 150g ( <b>mleko</b> )	Ryż na gęsto z jabłkiem i cynamonem 150g ( <b>mleko</b> )	Ryż na gęsto z jabłkiem i cynamonem 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym i cynamonem 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.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP PIĄTEK 14.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza jęczmienna na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )  Pasta jajeczna z porem 100g ( <b>jaja</b> ) 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	Kasza jęczmienna na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, 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 jęczmienna na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, 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 jęczmienna na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )  Pasta jajeczna z porem 100g ( <b>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>	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Naleśniki kakaowe z serkiem waniliowym 250g/3szt. ( <b>mleko, gluten pszenny, jaja</b> ) Polewa jogurtowa z brzoskwinią 100ml ( <b>mleko</b> ) Surówka z marchewki i selera tartego z rodzynkami 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Naleśniki kakaowe z serkiem waniliowym 250g/3szt. ( <b>mleko, gluten pszenny, jaja</b> ) Polewa jogurtowa z brzoskwinią 100ml ( <b>mleko</b> ) Fasolka szparagowa 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Naleśniki kakaowe z serkiem waniliowym 250g/3szt. ( <b>mleko, gluten pszenny, jaja</b> ) Polewa jogurtowa z brzoskwinią 100ml ( <b>mleko</b> ) Fasolka szparagowa 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze jarzynowym 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )  Ryba pieczona z sosem greckim 150g ( <b>ryby, jaja, gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 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>	Kisiel owocowy 150ml, ciastko kruche 1szt. ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )	Kisiel owocowy 150ml, ciastko kruche 1szt. ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )	Kisiel owocowy 150ml, ciastko kruche 1szt. ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</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, 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 15.03.2025

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> )  Szynka gotowana 50g 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	Ryż na mleku z cynamonem 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka gotowana 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	Ryż na mleku z cynamonem 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka gotowana 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	Ryż na mleku z cynamonem 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka gotowana 50g 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>	Krupnik tradycyjny z ziemniaczkami i świeżym koperkiem 400ml ( <b>gluten jęczmienny</b> )  Bigos z kapusty kiszonej z mięsem wieprzowym i kiełbaską 150g ( <b>grzyby</b> ) Ziemniaki 200g  Kompot wieloowocowy 200ml	Krupnik tradycyjny z ziemniaczkami i świeżym koperkiem 400ml ( <b>gluten jęczmienny</b> )  Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g  Kompot wieloowocowy 200ml	Krupnik tradycyjny z ziemniaczkami i świeżym koperkiem 400ml ( <b>gluten jęczmienny</b> )  Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g  Kompot wieloowocowy 200ml	Krupnik tradycyjny z ziemniaczkami i świeżym koperkiem 400ml ( <b>gluten jęczmienny</b> )  Bigos z kapusty kiszonej z mięsem wieprzowym i kiełbaską 150g ( <b>grzyby</b> ) Ziemniaki 200g  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Dżem 20g papryka 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Dżem 20g Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Dżem 20g Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 70g ( <b>mleko</b> ) papryka 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> ), biszkopcik 10g ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )	Jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> ), biszkopcik 10g ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )	Jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> ), biszkopcik 10g ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )	Sałatka brokułowa 150g ( <b>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

DCZP NIEDZIELA 16.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Pasztet pieczony z indyka 50g (<b>gluten pszenny, jaja</b>)</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p> <p>Pieczywo żytnio - pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>)</p> <p>Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>)</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Szynka z indyka 50g</p> <p>Salata 20g</p> <p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>)</p> <p>Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>)</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Szynka z indyka 50g</p> <p>Salata 20g</p> <p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>)</p> <p>Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b>)</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Pasztet pieczony z indyka 50g (<b>gluten pszenny, jaja</b>)</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p> <p>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>)</p> <p>Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>)</p> <p>Herbata 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (<b>seler, gluten pszenny</b>)</p> <p>Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 100g/100ml (<b>gluten pszenny</b>)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka wielowarzywna ze świeżą pietruszką i oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (<b>seler, gluten pszenny</b>)</p> <p>Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 100g/100ml (<b>gluten pszenny</b>)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Kalafior gotowany 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (<b>seler, gluten pszenny</b>)</p> <p>Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 100g/100ml (<b>gluten pszenny</b>)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Kalafior gotowany 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (<b>seler, gluten pszenny</b>)</p> <p>Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 100g/100ml (<b>gluten pszenny</b>)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka wielowarzywna ze świeżą pietruszką i oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 150g (<b>gluten pszenny, żytni</b>)</p> <p>Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Szynka konserwowa 50g</p> <p>ogórek 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g(<b>gluten pszenny</b>)</p> <p>Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Szynka konserwowa 50g</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g(<b>gluten pszenny</b>)</p> <p>Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Szynka konserwowa 50g</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>)</p> <p>Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Szynka konserwowa 50g</p> <p>ogórek 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
<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>	<p>Kcal; 2236</p> <p>Białko 89</p> <p>Tłuszcz 71, nkt 12</p> <p>Węglowodany 311</p> <p>Błonnik 19</p> <p>Sól 2,6</p>	<p>Kcal; 2173</p> <p>Białko 85</p> <p>Tłuszcz 60, nkt 12</p> <p>Węglowodany 310</p> <p>Błonnik 18</p> <p>Sól 2</p>	<p>Kcal; 2173</p> <p>Białko 85</p> <p>Tłuszcz 60, nkt 12</p> <p>Węglowodany 310</p> <p>Błonnik 18</p> <p>Sól 2</p>	<p>Kcal; 2236</p> <p>Białko 89</p> <p>Tłuszcz 71, nkt 12</p> <p>Węglowodany 311</p> <p>Błonnik 19</p> <p>Sól 2,6</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 PONIEDZIAŁEK 17.03.2025

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 warzyw zielonych i ciecierzycy na zabielenia mlekiem roślinnym z grzankami 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Potrawka z królika z warzywami 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ryż paraboiled 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z warzyw zielonych na zabielenia mlekiem roślinnym z grzankami 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Potrawka z królika z warzywami 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ryż paraboiled 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z warzyw zielonych na zabielenia mlekiem roślinnym z grzankami 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Potrawka z królika z warzywami 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ryż paraboiled 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z warzyw zielonych i ciecierzycy na zabielenia mlekiem roślinnym z grzankami graham 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Potrawka z królika z warzywami 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ryż brązowy 200g  Kompot z owoców mieszanych 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 owocowy 150ml, biszkopcik 10g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Kisiel owocowy 150ml, biszkopcik 10g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Kisiel owocowy 150ml, biszkopcik 10g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Salatka z buraczków gotowanych 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 WTOREK 18.03.2025**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</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	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</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	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</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	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</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>	Ogórkowa z ziemniaczkami i świeżym koperkiem 400ml ( <b>mleko</b> )  Kotlecik mielony z mięsa mieszanego 100g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczanka 400ml  Kotlecik mielony z mięsa mieszanego 100g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczanka 400ml  Kotlecik mielony z mięsa mieszanego 100g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Ogórkowa z ziemniaczkami i świeżym koperkiem 400ml ( <b>mleko</b> )  Kotlecik mielony z mięsa mieszanego 100g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką 150g  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>	Legumina z sosem truskawkowym 150ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )	Legumina z sosem truskawkowym 150ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )	Legumina z sosem truskawkowym 150ml ( <b>mleko, gluten pszenny</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 ŚRODA 19.03.2025

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>	Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>seler</b> )  Gulasz drobiowy z marchewką 150g ( <b>gluten pszenney</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej i jabłka, skropiona oliwą 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>seler</b> )  Gulasz drobiowy z marchewką 150g ( <b>gluten pszenney</b> ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>seler</b> )  Gulasz drobiowy z marchewką 150g ( <b>gluten pszenney</b> ) Fasolka szparagowa 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>seler</b> )  Gulasz drobiowy z marchewką 150g ( <b>gluten pszenney</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej i jabłka, skropiona oliwą 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>	Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> )	Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> )	Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenney, jaja, 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 CZWARTEK 20.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenney, mleko</b> )  Parówki 100g/2szt Ketchup 20g Ogórek 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, 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 pszenney, mleko</b> )  Parówki 100g/2szt Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</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 pszenney, mleko</b> )  Szyńka z indyka Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Płatki Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenney, mleko</b> ) na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Parówki 100g/2szt Ketchup 20g Ogórek 100g \ Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, 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 kalafiorowa ze świeżym koperkiem i ziemniakami na wywarze jarzynowym 400ml ( <b>mleko</b> )  Krokiety z brokułem, pieczarką i serem mozzarella 300g/ 3szt. ( <b>gluten pszenney, mleko, jaja, grzyby</b> ) Sos jogurtowo – czosnkowy 100ml ( <b>mleko</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa ze świeżym koperkiem i ziemniakami na wywarze jarzynowym 400ml ( <b>mleko</b> )  Krokiety zapiekane z mięsem mielonym drobiowym i warzywami 300g/3szt. ( <b>gluten pszenney, mleko, jaja</b> ) Polewa jogurtowa z ziołami 100ml ( <b>mleko</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa ze świeżym koperkiem i ziemniakami na wywarze jarzynowym 400ml ( <b>mleko</b> )  Krokiety zapiekane z mięsem mielonym drobiowym i warzywami 300g/3szt. ( <b>gluten pszenney, mleko, jaja</b> ) Polewa jogurtowa z ziołami 100ml ( <b>mleko</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa ze świeżym koperkiem i ziemniakami na wywarze jarzynowym 400ml ( <b>mleko</b> )  Krokiety zapiekane z mięsem mielonym drobiowym i warzywami 300g/3szt. ( <b>gluten pszenney, mleko, jaja</b> ) Polewa jogurtowa z ziołami 100ml ( <b>mleko</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>Kolacja</b>	Pieczywo żytnio - pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Paprykarz 100g ( <b>ryby</b> ) Ogórek kiszony 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szyńka od szwagra 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szyńka od szwagra 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Paprykarz 100g ( <b>ryby</b> ) Ogórek kiszony 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Sałatka makaronowa z sałatą i sosem winegret 150g ( <b>gluten pszenney</b> )	Sałatka makaronowa z sałatą i sosem winegret 150g ( <b>gluten pszenney</b> )	Sałatka makaronowa z sałatą i sosem winegret 150g ( <b>gluten pszenney</b> )	Sałatka makaronowa z sałatą i sosem winegret 150g ( <b>gluten pszenney</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