

DCZP PIĄTEK 21.03.2025

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | DIETA CUKRZYCOWA |
|--------------------------|---|---|---|---|
| ŚNIADANIE | Kasza jęczmienna na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Pasta jajeczna z porem 100g (jaja) Ogórek kiszony 100g Pieczywo pszenno żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml | Kasza jęczmienna na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Twarożek 100g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml | Kasza jęczmienna na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Twarożek 100g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml | Kasza jęczmienna na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Pasta jajeczna z porem 100g (jaja) Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml |
| II ŚNIADANIE | Owoc sezonowy 1szt. | Owoc sezonowy 1szt. | Owoc sezonowy 1szt. | Owoc sezonowy 1szt. |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze jarzynowym (80g warzyw) 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Ryba – morszczuk – smażona, panierowana 100g (ryby, gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem kminku z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 200ml | Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze jarzynowym (80g warzyw) 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Ryba – morszczuk – pieczona z jarzynami 100g (ryby, gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200ml | Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze jarzynowym (80g warzyw) 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Ryba – morszczuk – pieczona z jarzynami 100g (ryby, gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200ml | Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze jarzynowym 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Ryba – morszczuk – pieczona z jarzynami 100g (ryby, gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200ml |
| Kolacja | Pieczywo pszenno żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250 ml | Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml |
| PN | Ciasto z jabłkiem prażonym 50g (gluten pszenny, jaja, mleko) | Ciasto z jabłkiem prażonym 50g (gluten pszenny, jaja, mleko) | Ciasto z jabłkiem prażonym 50g (gluten pszenny, jaja, mleko) | Jogurt z jabłkiem prażonym 150g (mleko) |
| Wartości odżywcze | Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,1 | Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1 | Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1 | Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,4 |

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, 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 22.03.2025

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | DIETA CUKRZYCOWA |
|--------------------------|--|---|--|--|
| ŚNIADANIE | Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szynka pieczona 50g ogórek 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szynka pieczona 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szynka pieczona 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szynka pieczona 50g ogórek 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml |
| II ŚNIADANIE | Owoc sezonowy 1szt. | Owoc sezonowy 1szt. | Owoc sezonowy 1szt. | Owoc sezonowy 1szt. |
| OBIAD | Zupa wiosenna z fasolką szparagową 400ml (mleko) Risotto z mięsem z indyka, groszkiem zielonym i warzywami w białym sosie 300g Kompot porzeczkowy 200ml | Zupa wiosenna z fasolką szparagową 400ml (mleko) Risotto z mięsem z indyka i warzywami w białym sosie 300g Kompot porzeczkowy 200ml | Zupa wiosenna z fasolką szparagową 400ml (mleko) Risotto z mięsem z indyka i warzywami w białym sosie 300g Kompot porzeczkowy 200ml | Zupa wiosenna z fasolką szparagową 400ml (mleko) Risotto z ryżu brązowego mięsem z indyka, groszkiem zielonym i warzywami w białym sosie 300g Kompot porzeczkowy 200ml |
| KOLACJA | Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) papryka 100g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Pomidor 100g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Pomidor 100g Herbata 250ml | Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) papryka 100g Herbata 250ml |
| PN | Jogurt owocowy 150ml (mleko) | Jogurt owocowy 150ml (mleko) | Jogurt owocowy 150ml (mleko), | Sałatka warzywna 150g (jaja) |
| Wartości odżywcze | Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,1 | Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1 | Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1 | Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,4 |

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

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP NIEDZIELA 23.03.2025

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | DIETA CUKRZYCOWA |
|--------------------------|---|--|---|---|
| ŚNIADANIE | Ryż na mleku 400ml (mleko) Pieczeń kanapkowa 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka z indyka 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka z indyka 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Ryż na mleku 400ml (mleko) Pieczeń kanapkowa 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml |
| II ŚNIADANIE | Owoc sezonowy 1szt. | Owoc sezonowy 1szt. | Owoc sezonowy 1szt. | Owoc sezonowy 1szt. |
| OBIAD | Rosół z makaronem i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Udko pieczone z kurczaka 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem i kukurydzą 150g Kompot wieloowocowy 200ml | Rosół z makaronem i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Udko pieczone z kurczaka 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 200ml | Rosół z makaronem i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Udko pieczone z kurczaka 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 200ml | Rosół z makaronem i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Udko pieczone z kurczaka 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem i kukurydzą 150g Kompot wieloowocowy 200ml |
| KOLACJA | Pieczywo żytnie i pszenne 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twarożek z ziołami 100g (mleko) Ogórek 100g Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twarożek z ziołami 100g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twarożek z ziołami 100g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml | Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twarożek z ziołami 100g (mleko) Ogórek 100g Herbata 250ml |
| PN | Mus owocowy 100ml, biszkopcik 10g (gluten pszenny, jaja, mleko) | Mus owocowy 100ml, biszkopcik 10g (gluten pszenny, jaja, mleko) | Mus owocowy 100ml, biszkopcik 10g (gluten pszenny, jaja, mleko) | Sok pomidorowy 200ml, wafle 2szt. |
| Wartości odżywcze | Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6 | Kcal; 2173 Białko 85 Tłuszcz 60, nkt 12 Węglowodany 310 Błonnik 18 Sól 2 | Kcal; 2173 Białko 85 Tłuszcz 60, nkt 12 Węglowodany 310 Błonnik 18 Sól 2 | Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6 |

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, 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 PONIEDZIAŁEK 24.03.2025

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa | DIETA CUKRZYCOWA |
|--------------------------|---|--|--|---|
| ŚNIADANIE | Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Pasztet pieczony z indyka 50g (gluten pszenny, jaja) Pomidor 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Szynka dębowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Szynka dębowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Pasztet pieczony z indyka 50g (gluten pszenny, jaja) Pomidor 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml |
| II ŚNIADANIE | Owoc sezonowy 1szt. | Owoc sezonowy 1szt. | Owoc sezonowy 1szt. | Owoc sezonowy 1szt. |
| OBIAD | Zupa kalafiorowa z zielonym groszkiem na wywarze jarzynowym 400ml Kotleciki wieprzowo – wołowe z dodatkiem soi w sosie śmietanowo - cebulowym 100g/100ml (gluten pszenny, jaja) Kasza bulgur 200g (gluten pszenny) Surówka z kapusty białej i czerwonej z dodatkiem marchewki i oleju rzepakowego z 1 łyż. 150g Kompot wieloowocowy 200ml | Zupa kalafiorowa z zielonym groszkiem na wywarze jarzynowym 400ml Kotleciki wieprzowo – wołowe z dodatkiem soi w sosie śmietanowo - cebulowym 100g/100ml (gluten pszenny, jaja) Kasza bulgur 200g (gluten pszenny) Fasolka szparagowa 150g Kompot wieloowocowy 200ml | Zupa kalafiorowa z zielonym groszkiem na wywarze jarzynowym 400ml Kotleciki wieprzowo – wołowe z dodatkiem soi w sosie śmietanowo - cebulowym 100g/100ml (gluten pszenny, jaja) Kasza bulgur 200g (gluten pszenny) Fasolka szparagowa 150g Kompot wieloowocowy 200ml | Zupa kalafiorowa z zielonym groszkiem na wywarze jarzynowym 400ml Kotleciki wieprzowo – wołowe z dodatkiem soi w sosie śmietanowo - cebulowym 100g/100ml (gluten pszenny, jaja) Kasza bulgur 200g (gluten pszenny) Surówka z kapusty białej i czerwonej z dodatkiem marchewki i oleju rzepakowego z 1 łyż. 150g Kompot wieloowocowy 200ml |
| KOLACJA | Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek 100g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml | Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek 100g Herbata 250 ml |
| PN | Maślanka truskawkowa 150g (mleko), herbatniki 2szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) | Maślanka truskawkowa 150g (mleko), herbatniki 2szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) | Maślanka truskawkowa 150g (mleko), herbatniki 2szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) | Salatka buraczkowa ze słonecznikiem prażonym 150g (jaja) |
| Wartości odżywcze | Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6 | Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6 | Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6 | Kcal; 2170 Białko 77 Tłuszcz 79, nkt 9 Węglowodany 320 Błonnik 17 Sól 1,8 |

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP WTOREK 25.03.2025

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów | DIETA CUKRZYCOWA |
|--------------------------|---|--|--|---|
| ŚNIADANIE | Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Paprykarz 100g (ryby) Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Szynka z piersi kurczaka 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Szynka z piersi kurczaka 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Paprykarz 100g (ryby) Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml |
| II ŚNIADANIE | Owoc sezonowy 1szt. | Owoc sezonowy 1szt. | Owoc sezonowy 1szt. | Owoc sezonowy 1szt. |
| OBIAD | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Kotlet z kurczaka panierowany z 100g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z rzodkwi białej, pora i kukurydzy w sosie jogurtowo -majonezowym 150g (mleko) Kompot wieloowocowy 200ml | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Filet drobiowy pieczony 100g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 200ml | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Filet drobiowy pieczony 100g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 200ml | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Filet drobiowy pieczony 100g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z rzodkwi białej, pora i kukurydzy w sosie jogurtowo -majonezowym 150g (mleko) Kompot wieloowocowy 200ml |
| KOLACJA | Pieczywo pszenne żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka sopocka 50g Sałata 20g, pomidor 80g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka sopocka 50g Sałata 20g, pomidor 80g Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka sopocka 50g Sałata 20g, pomidor 80g Herbata 250 ml | Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka sopocka 50g Sałata 20g, pomidor 80g Herbata 250 ml |
| PN | Ciasto drożdżowe z owocami i kruszonką 50g – wyrób firmowy (gluten pszenny, jaja, mleko) | Ciasto drożdżowe z owocami i kruszonką 50g – wyrób firmowy (gluten pszenny, jaja, mleko) | Ciasto drożdżowe z owocami i kruszonką 50g – wyrób firmowy (gluten pszenny, jaja, mleko) | Sałatka jarzynowa 150g (jaja) |
| Wartości odżywcze | Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3 | Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3 | Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3 | Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3 |

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

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP ŚRODA 26.03.2025

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | DIETA CUKRZYCOWA |
|--------------------------|--|--|--|---|
| ŚNIADANIE | Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szynka wiejska 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szynka wiejska 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml |
| II ŚNIADANIE | Owoc sezonowy 1szt. | Owoc sezonowy 1szt. | Owoc sezonowy 1szt. | Owoc sezonowy 1szt. |
| OBIAD | Zupa krem z pieczonej marchewki i soczewicy czerwonej z ziemniakami, posypana słonecznikiem 400ml Placki ziemniaczane 300g/3szt (jaja) Sos jogurtowo – czosnkowy 100ml (mleko) Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml | Zupa krem z pieczonej marchewki z ziemniakami, posypana grzankami 400ml (gluten pszenney) Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml | Zupa krem z pieczonej marchewki z ziemniakami, posypana grzankami 400ml (gluten pszenney) Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml | Zupa krem z pieczonej marchewki i soczewicy czerwonej z ziemniakami, posypana słonecznikiem 400ml Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml |
| KOLACJA | Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka myśliwska 50g pomidor 100g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka myśliwska 50g pomidor 100g Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka myśliwska 50g pomidor 100g Herbata 250 ml | Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka myśliwska 50g pomidor 100g Herbata 250 ml |
| PN | Wafelek 1szt. (gluten pszenney, jaja, mleko) | Wafelek 1szt. (gluten pszenney, jaja, mleko) | Wafelek 1szt. (gluten pszenney, jaja, mleko) | Jogurt z jabłkiem prażonym 150ml (mleko) |
| Wartości odżywcze | Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9 | Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2 | Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2 | Kcal; 2258 Białko 88 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9 |

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

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP CZWARTEK 27.03.2025

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | DIETA CUKRZYCOWA |
|--------------------------|---|--|---|---|
| ŚNIADANIE | Kasza jęczmienna na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Parówki 100g/2szt Ketchup 20g Ogórek 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml | Kasza jęczmienna na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Parówki 100g/2szt Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml | Kasza jęczmienna na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Szynka z indyka Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml | Kasza jęczmienna na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Parówki 100g/2szt Ketchup 20g Ogórek 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml |
| II ŚNIADANIE | Owoc sezonowy 1szt. | Owoc sezonowy 1szt. | Owoc sezonowy 1szt. | Owoc sezonowy 1szt. |
| Obiad | Barszczyk biały z jajkiem, kiełbaską wieprzową i ziemniaczkami i majerankiem 400ml (jaja, gluten żytni) Leczo z mięsem drobiowym w kawałkach, papryką cukinią i cebulą w sosie pomidorowym 150g (gluten pszenney) Ryż paraboiled 200g Kompot wieloowocowy 200ml | Zupa ziemniaczanka 400ml Leczo z mięsem drobiowym w kawałkach i cukinią w sosie pomidorowym 150g (gluten pszenney) Ryż paraboiled 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml | Zupa ziemniaczanka 400ml Leczo z mięsem drobiowym w kawałkach i cukinią w sosie pomidorowym 150g (gluten pszenney) Ryż paraboiled 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml | Barszczyk biały z jajkiem, kiełbaską wieprzową i ziemniaczkami i majerankiem 400ml (jaja, gluten żytni) Leczo z mięsem drobiowym w kawałkach, papryką cukinią i cebulą w sosie pomidorowym 150g (gluten pszenney) Ryż brązowy 200g Kompot wieloowocowy 200ml |
| Kolacja | Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenney, jaja) Ogórek kiszony 100g Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka kanapkowa 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka kanapkowa 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml | Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenney, jaja) Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml |
| PN | Serek homogenizowany 150g (mleko) | Serek homogenizowany 150g (mleko) | Serek homogenizowany 150g (mleko) | Twarożek ze świeżymi warzywami 150g (mleko) |
| Wartości odżywcze | Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,1 | Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1 | Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1 | Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,4 |

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

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP PIĄTEK 28.03.2025

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | DIETA CUKRZYCOWA |
|--------------------------|--|---|---|---|
| ŚNIADANIE | <p>Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny)</p> <p>Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 80g, sałata 20g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml</p> | <p>Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny)</p> <p>Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 80g, sałata 20g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml</p> | <p>Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny)</p> <p>Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 80g, sałata 20g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml</p> | <p>Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny)</p> <p>Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 80g, sałata 20g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml</p> |
| II ŚNIADANIE | Owoc sezonowy 1szt. | Owoc sezonowy 1szt. | Owoc sezonowy 1szt. | Owoc sezonowy 1szt. |
| OBIAD | <p>Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i pomidorami, z dodatkiem kolendry 400ml</p> <p>Naleśniki z serkiem straciatella 300g/3szt. (mleko, gluten pszenny, jaja) Polewa jogurtowa z brzoskwinią 100ml (mleko) Surówka z marchewki tartej i jabłuszka, skropiona oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p> | <p>Zupa ziemniaczanka 400ml</p> <p>Naleśniki z serkiem straciatella 300g/3szt. (mleko, gluten pszenny, jaja) Polewa jogurtowa z brzoskwinią 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p> | <p>Zupa ziemniaczanka 400ml</p> <p>Naleśniki z serkiem straciatella 300g/3szt. (mleko, gluten pszenny, jaja) Polewa jogurtowa z brzoskwinią 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p> | <p>Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i pomidorami, z dodatkiem kolendry 400ml</p> <p>Ryba pieczona z sosem greckim 150g (seler, gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej i jabłuszka, skropiona oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p> |
| KOLACJA | <p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (mleko) Ogórek 100g</p> <p>Herbata 250ml</p> | <p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twarożek z ziołami 100g (mleko) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p> | <p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twarożek z ziołami 100g (mleko) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p> | <p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (mleko) Ogórek 100g</p> <p>Herbata 250ml</p> |
| PN | <p>Salatka makaronowa z tuńczykiem, warzywami i sosem winegret 150g (gluten pszenny, ryby)</p> | <p>Salatka makaronowa z sosem winegret 150g (gluten pszenny)</p> | <p>Salatka makaronowa z sosem winegret 150g (gluten pszenny)</p> | <p>Salatka makaronowa z tuńczykiem, warzywami i sosem winegret 150g (gluten pszenny, ryby)</p> |
| Wartości odżywcze | <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, 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 29.03.2025

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | DIETA CUKRZYCOWA |
|--------------------------|--|--|--|--|
| ŚNIADANIE | Zacierka na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Szynka dębowa 50g Papryka 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Zacierka na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Szynka dębowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Zacierka na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Szynka dębowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Zacierka na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Szynka dębowa 50g papryka 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml |
| II ŚNIADANIE | Owoc sezonowy 1szt. | Owoc sezonowy 1szt. | Owoc sezonowy 1szt. | Owoc sezonowy 1szt. |
| OBIAD | Barszczyk czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko) Łazanki z pieczarkami, mięsem mielonym i kapustą mieszana 300g (gluten pszenny, grzyby) Kompot wieloowocowy 200ml | Barszczyk czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko) Łazanki z mięsem mielonym i warzywami mieszanymi 300g (gluten pszenny) Kompot wieloowocowy 200ml | Barszczyk czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko) Łazanki z mięsem mielonym i warzywami mieszanymi 300g (gluten pszenny) Kompot wieloowocowy 200ml | Barszczyk czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko) Makaron razowy z pieczarkami, mięsem mielonym i kapustą mieszana 300g (gluten pszenny, grzyby) Kompot wieloowocowy 200ml |
| KOLACJA | Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) pomidor 80g, sałata 20g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) pomidor 80g, sałata 20g Herbata 250 ml | Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) pomidor 80g, sałata 20g Herbata 250 ml | Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) pomidor 80g, sałata 20g Herbata 250 ml |
| PN | Budyń waniliowy 150ml (mleko) | Budyń waniliowy 150ml (mleko) | Budyń waniliowy 150ml (mleko) | Jogurt naturalny z muesli wielozbożowym 150ml (mleko, gluten pszenny, orzechy) |
| Wartości odżywcze | Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9 | Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2 | Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2 | Kcal; 2258 Białko 88 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9 |

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, 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 NIEDZIELA 30.03.2025

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | DIETA CUKRZYCOWA |
|--------------------------|--|--|--|---|
| ŚNIADANIE | Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Pieczeń kanapkowa 50g (gluten pszenney, jaja) Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko)- Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szynka wiejska 50g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szynka wiejska 50g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml | Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Pieczeń kanapkowa 50g (gluten pszenney, jaja) Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml |
| II ŚNIADANIE | Owoc sezonowy 1szt. | Owoc sezonowy 1szt. | Owoc sezonowy 1szt. | Owoc sezonowy 1szt. |
| OBIAD | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenney) Tradycyjny kotlet schabowy panierowany 100g (gluten pszenney, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej i marchewki skropiona oliwą 150g Kompot wieloowocowy 200ml | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenney) Bitka schabowa pieczona w piecu konwekcyjnym 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenney) Bitka schabowa pieczona w piecu konwekcyjnym 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenney) Bitka schabowa pieczona w piecu konwekcyjnym 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej i marchewki skropiona oliwą 150g Kompot wieloowocowy 200ml |
| KOLACJA | Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Ogórek 100g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Pomidor 100g Herbata 250ml | Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g pomidor 100g Herbata 250ml | Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Twaróg 70g (mleko) Ogórek 100g Herbata 250ml |
| PN | Jogurt owocowy 150ml (mleko), biskopczik 10g (gluten pszenney, mleko, jaja) | Jogurt owocowy 150ml (mleko), biskopczik 10g (gluten pszenney, mleko, jaja) | Jogurt owocowy 150ml (mleko), biskopczik 10g (gluten pszenney, mleko, jaja) | Sok pomidorowy 200ml, wafle ryżowe wysokobłonnikowe 2szt. |
| Wartości odżywcze | Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9 | Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2 | Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2 | Kcal; 2258 Białko 88 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9 |

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

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska