

**DCZP PONIEDZIAŁEK 31.03.2025**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku z cynamonem 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka drobiowa 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 drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka drobiowa 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>	Zupa krem z ziemniaczano - porowa z serem mozzarella, posypana grzankami 400ml ( <b>seler, mleko, gluten pszenny</b> )  Sos boloński z włośzczyzną i mięsem mielonym drobiowo – wieprzowym 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Makaron penne 200g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem ziemniaczany z grzankami 400ml ( <b>seler, mleko, gluten pszenny</b> )  Sos boloński z włośzczyzną i mięsem mielonym drobiowo – wieprzowym 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Makaron penne 200g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem ziemniaczany z grzankami 400ml ( <b>seler, mleko, gluten pszenny</b> )  Sos boloński z włośzczyzną i mięsem mielonym drobiowo – wieprzowym 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Makaron penne 200g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z ziemniaczano - porowa z serem mozzarella, posypana grzankami 400ml ( <b>seler, mleko, gluten pszenny</b> )  Sos boloński z włośzczyzną i mięsem mielonym drobiowo – wieprzowym 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Makaron razowy 200g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnio - pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Pieczeń kanapkowa 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ogórek kiszony 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka z indyka 50g Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka z indyka 50g Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Pieczeń kanapkowa 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ogórek kiszony 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Serek homogenizowany 150g ( <b>mleko</b> )	Serek homogenizowany 150g ( <b>mleko</b> )	Serek homogenizowany 150g ( <b>mleko</b> )	Twarożek wiosenny 150g ( <b>mleko</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, gruszką, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

**DCZP WTOREK 01.04.2025**

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> )  Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g 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> )  Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g 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> )  Twaróg 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> )  Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g 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>	Zupa grysikowa z ziemniakami na wywarze jarzynowym 400ml ( <b>gluten pszenny</b> )  Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z ogórka kiszzonego, marchewki i cebulką z olejem z I tł. 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami na wywarze jarzynowym 400ml ( <b>gluten pszenny</b> )  Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami na wywarze jarzynowym 400ml ( <b>gluten pszenny</b> )  Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami na wywarze jarzynowym 400ml ( <b>gluten pszenny</b> )  Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z ogórka kiszzonego, marchewki i cebulką z olejem z I tł. 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo pszenne żytnie 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka sopocka 50g Ogórek 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka sopocka 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka sopocka 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka sopocka 50g Ogórek 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Ryż mleczny na gęsto z musem z mango 150g ( <b>mleko</b> )	Ryż mleczny na gęsto z musem z mango 150g ( <b>mleko</b> )	Ryż mleczny na gęsto z musem z mango 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny z musem mango 150g ( <b>mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3	Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3	Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3	Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3

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

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP ŚRODA 02.04.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Pate z pieczonego indyka 100g ( <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	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka z indyka 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 wiejska 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> )  Pate z pieczonego indyka 100g ( <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>	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki, zabieleną 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Potrawka z indyka w sosie śmietanowym, z marchewką groszkiem i szpinakiem 150g ( <b>gluten pszenney, mleko</b> ) Ryż paraboiled 200g Surówka z buraczków gotowanych z prażonym słonecznikiem 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki, zabieleną 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Potrawka z indyka w sosie szpinakowym 150g ( <b>gluten pszenney, mleko</b> ) Ryż paraboiled 200g Surówka z buraczków gotowanych 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki, zabieleną 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Potrawka z indyka w szpinakowym 150g ( <b>gluten pszenney, mleko</b> ) Ryż paraboiled 200g Surówka z buraczków gotowanych 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki, zabieleną 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Potrawka z indyka w sosie śmietanowym, z marchewką groszkiem i szpinakiem 150g ( <b>gluten pszenney, mleko</b> ) Ryż brązowy 200g Surówka z buraczków gotowanych z prażonym słonecznikiem 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka myśliwska 50g ogórek 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka myśliwska 50g pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka myśliwska 50g pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka myśliwska 50g ogórek 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> )	Sałatka z winegret 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.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP CZWARTEK 03.04.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza jęczmienna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Ogórek 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )  Serek kanapkowy 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	Kasza jęczmienna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )  Serek kanapkowy 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	Kasza jęczmienna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Ogórek 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, 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 pieczarek posypana pestkami słonecznika na wywarze jarzynowym 400ml ( <b>grzyby</b> )  Rumsztyk mielony z dodatkiem gotowanej ciecierzycy 100g/60ml ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z dodatkiem świeżej natki pietruszki z olejem rzepakowym z I tł. 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem ziemniaczany na wywarze jarzynowym 400ml ( <b>grzyby</b> )  Rumsztyk mielony pieczony 100g/60ml ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem ziemniaczany na wywarze jarzynowym 400ml ( <b>grzyby</b> )  Rumsztyk mielony pieczony 100g/60ml ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z pieczarek posypana pestkami słonecznika na wywarze jarzynowym 400ml ( <b>grzyby</b> )  Rumsztyk mielony z dodatkiem gotowanej ciecierzycy 100g/60ml ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z dodatkiem świeżej natki pietruszki z olejem rzepakowym z I tł. 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>Kolacja</b>	Pieczywo żytnio - pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka pieczona 50g Ogórek kiszony 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka pieczona 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka pieczona 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka pieczona 50g Ogórek kiszony 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Shake bananowo -pomarańczowy 150ml ( <b>mleko</b> )	Shake bananowo -pomarańczowy 150ml ( <b>mleko</b> )	Shake bananowo -pomarańczowy 150ml ( <b>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, 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 04.04.2025

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> )  Jajecznica 100g ( <b>jaja</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>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, 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, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Jajecznica 100g ( <b>jaja</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>	Krupnik z ziemniaczkami i kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym 400ml ( <b>seler, gluten jęczmienny</b> )  Ryba – mintaj – smażona, panierowana 100g ( <b>ryby, gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem kminku z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Krupnik z ziemniaczkami i kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym 400ml ( <b>seler, gluten jęczmienny</b> )  Ryba – mintaj – pieczona z warzywami 100g ( <b>ryby</b> ) Ziemniaki 200g Mieszanka warzyw (kalafior, brokuł, żółta marchew, fasolka) 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Krupnik z ziemniaczkami i kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym 400ml ( <b>seler, gluten jęczmienny</b> )  Ryba – mintaj – pieczona z warzywami 100g ( <b>ryby</b> ) Ziemniaki 200g Mieszanka warzyw (kalafior, brokuł, żółta marchew, fasolka) 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Krupnik z ziemniaczkami i kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym 400ml ( <b>seler, gluten jęczmienny</b> )  Ryba – mintaj – pieczona z warzywami 100g ( <b>ryby</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem kminku 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> ) Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Sałata 20g, papryka 80g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Sałata 20g, pomidor 80g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Sałata 20g, pomidor 80g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Sałata 20g, papryka 80g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Sałatka makaronowa z tuńczykiem, warzywami i sosem winegret 150g ( <b>gluten pszenny, ryby</b> )	Sałatka makaronowa z sosem winegret 150g ( <b>gluten pszenny</b> )	Sałatka makaronowa z sosem winegret 150g ( <b>gluten pszenny</b> )	Sałatka makaronowa z tuńczykiem, warzywami i sosem winegret 150g ( <b>gluten pszenny, ryby</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 SOBOTA 05.04.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Szynka dębowa 50g 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	Zacierka 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	Zacierka 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	Zacierka na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Szynka dębowa 50g 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 jarzynowa z ziemniakami i świeżym koperkiem 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Kociołek chłopski z ziemniakami pieczarkami, papryką i kiełbaską wieprzową 300g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i świeżym koperkiem 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Kociołek chłopski z ziemniakami i mięsem indyka 300g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i świeżym koperkiem 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Kociołek chłopski z ziemniakami i mięsem indyka 300g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i świeżym koperkiem 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Kociołek chłopski z ziemniakami pieczarkami, papryką i kiełbaską wieprzową 300g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot wieloowocowy 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>	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml ( <b>mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2258 Białko 88 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9

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

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP NIEDZIELA 06.04.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Twarożek ze szczypiorkiem 100g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )-  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Twarożek 100g ( <b>mleko</b> ) 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> )  Twarożek 100g ( <b>mleko</b> ) 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> )  Twarożek ze szczypiorkiem 100g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ogórek kiszony 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka pieczona 50g pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka pieczona 50g pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ogórek kiszony 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 wiosenny 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 PONIEDZIAŁEK 07.04.2025**

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> )  Pieczeń drobiowa 50g ( <b>gluten pszenny, 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> )  Szynka drobiowa 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )  Szynka drobiowa 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )  Pieczeń drobiowa 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ogórek 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>Obiad</b>	Zupa krem z piezzonego kalafiora i ciecierzycy z dodatkiem mleka kokosowego 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )  Chili con carne z kukurydzą, czerwoną fasolą i mięsem drobiowo – wieprzowym 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ryż paraboiled 200g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem z piezzonego kalafiora z dodatkiem mleka kokosowego 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )  Chili con carne z mięsem drobiowo – wieprzowym z fasolką, marchewką i pomidorami 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ryż paraboiled 200g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem z piezzonego kalafiora z dodatkiem mleka kokosowego 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )  Chili con carne z mięsem drobiowo – wieprzowym z fasolką, marchewką i pomidorami 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ryż paraboiled 200g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem z piezzonego kalafiora i ciecierzycy z dodatkiem mleka kokosowego 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )  Chili con carne z kukurydzą, czerwoną fasolą i mięsem drobiowo – wieprzowym 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ryż brązowy 200g  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> ) Papryka 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> ) Papryka 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Kisiel truskawkowy 150ml, herbatniki 2szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Kisiel truskawkowy 150ml, herbatniki 2szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Kisiel truskawkowy 150ml, herbatniki 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 08.04.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Paprykarz 100g ( <b>ryby</b> ) ogórek 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka pieczona 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	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka pieczona 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	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Paprykarz 100g ( <b>ryby</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>	Kapuśniaczek z ziemniakami na wywarze jarzynowym 400ml  Bitka schabowa w sosie potrawkowym 100g/100ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z kukurydza i groszkiem, skropiona oliwą z oliwek 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml  Bitka schabowa w sosie potrawkowym 100g/100ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml  Bitka schabowa w sosie potrawkowym 100g/100ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Kapuśniaczek z ziemniakami na wywarze jarzynowym 400ml  Bitka schabowa w sosie potrawkowym 100g/100ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z kukurydza i groszkiem, skropiona oliwą z oliwek 150g  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym 150g ( <b>jaja</b> )	Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym 150g ( <b>jaja</b> )	Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym 150g ( <b>jaja</b> )	Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym 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 ŚRODA 09.04.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Dżem 20g 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 400ml ( <b>mleko</b> )  Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Dżem 20g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Dżem 20g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Twaróg 70g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, 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 ukraiński z fasolą Jaś i ziemniakami 400ml ( <b>mleko</b> )  Pierogi leniwe 300g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> ) Polewa jogurtowa z truskawkami 100ml ( <b>mleko</b> ) Surówka z marchewki tartej z ananase, skropiona oliwą z oliwek 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Barszcz ukraiński z ziemniaczkami 400ml ( <b>mleko</b> )  Pierogi leniwe 300g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> ) Polewa jogurtowa z truskawkami 100ml ( <b>mleko</b> ) Marchewka gotowana 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Barszcz ukraiński z ziemniaczkami 400ml ( <b>mleko</b> )  Pierogi leniwe 300g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> ) Polewa jogurtowa z truskawkami 100ml ( <b>mleko</b> ) Marchewka gotowana 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Barszcz ukraiński z fasolą Jaś i ziemniakami 400ml ( <b>mleko</b> )  Filet z kurczaka pieczony 100g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej z ananase, skropiona oliwą z oliwek 150g  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 150g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka sopocka 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka sopocka 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka sopocka 50g Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka sopocka 50g Pomidor 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Jogurt z muesli wielozbożowym 150ml ( <b>gluten pszenny, mleko, orzechy</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6	Kcal; 2173 Białko 85 Tłuszcz 60, nkt 12 Węglowodany 310 Błonnik 18 Sól 2	Kcal; 2173 Białko 85 Tłuszcz 60, nkt 12 Węglowodany 310 Błonnik 18 Sól 2	Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6

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

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska