

DCZP PONIEDZIAŁEK 09.06.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Ser żółty 50g (mleko) Ogórek 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Ser żółty 50g (mleko) 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 krem z zielonego groszku z ziemniakami, zabelana mlekiem roślinnym, posypana prażonym słonecznikiem 400ml Sos brokułowo - śmietanowy z kurczakiem w kawałkach 150g (mleko) Makaron z pszenicy durum 200g (gluten pszenny) Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem ziemniaczany zabelana mlekiem roślinnym z grzankami 400ml (gluten pszenny) Sos brokułowy z kurczakiem w kawałkach 150g Makaron pszenny 200g (gluten pszenny) Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem ziemniaczany zabelana mlekiem roślinnym z grzankami 400ml (gluten pszenny) Sos brokułowy z kurczakiem w kawałkach 150g Makaron pszenny 200g (gluten pszenny) Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem z zielonego groszku z ziemniakami, zabelana mlekiem roślinnym, posypana prażonym słonecznikiem 400ml Sos brokułowo - śmietanowy z kurczakiem w kawałkach 150g (mleko) Makaron pełnoziarnisty 200g (gluten pszenny) Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml
PN	Twarożek wiosenny 150g (mleko)	Twarożek wiosenny 150g (mleko)	Twarożek wiosenny 150g (mleko)	Twarożek wiosenny 150g (mleko)
Wartości odżywcze	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, banan

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP WTOREK 10.06.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (mleko) Pasta mięsna z indyka pieczonego 100g (gluten pszenney, jaja) Ogórek 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka konserwowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka konserwowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Pasta mięsna z indyka pieczonego 100g (gluten pszenney, jaja) 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	Zupa ogórkowa z ziemniakami z koperkiem z natką pietruszki, zabelana śmietanką roślinną 400ml (seler) Pierś z kurczaka panierowana 100g (gluten pszenney, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i koperkiem, skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot wielowocowy 200ml	Ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml Filet drobiowy pieczony 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml Filet drobiowy pieczony 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami z koperkiem z natką pietruszki, zabelana śmietanką roślinną 400ml (seler) Filet drobiowy pieczony 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i koperkiem, skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot wielowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Sałata 20g, pomidor 80g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Sałata 20g, pomidor 80g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Sałata 20g, pomidor 80g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Sałata 20g, pomidor 80g Herbata 250ml
PN	Deser z serka czekoladowego z wiśniami 150ml (mleko)	Deser z serka czekoladowego z wiśniami 150ml (mleko)	Deser z serka czekoladowego z wiśniami 150ml (mleko)	Sok pomidorowy 200ml, wafle ryżowe 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, banan

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP ŚRODA 11.06.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Makaron na mleku 400ml (gluten pszenney, mleko) Paprykarz 100g (ryby) Ogórek kiszony100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko)- Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Makaron na mleku 400ml (gluten pszenney, mleko) Twaróg 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Makaron na mleku 400ml (gluten pszenney, mleko) Twaróg 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Makaron na mleku 400ml (gluten pszenney, mleko) Paprykarz 100g (ryby) Ogórek kiszony100g 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	Lekka grochówka z ziemniakami, kielbaską i majerankiem 400ml (gluten pszenney) Krokiety z pieczarkami i mozzarellą 300g/3szt. (gluten pszenney, jaja, grzyby, mleko) Polewa jogurtowa z ziołami 100ml (mleko) Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczanka z koperkiem 400ml Zapiekane krokiety z warzywami i mięsem indyka 300g/3szt. (gluten pszenney, jaja, mleko) Polewa jogurtowa z ziołami 100ml (mleko) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka z koperkiem 400ml Zapiekane krokiety z warzywami i mięsem indyka 300g/3szt. (gluten pszenney, jaja, mleko) Polewa jogurtowa z ziołami 100ml (mleko) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Lekka grochówka z ziemniakami, kielbaską i majerankiem 400ml (gluten pszenney) Zapiekane krokiety z warzywami i mięsem indyka 300g/3szt. (gluten pszenney, jaja, mleko) Polewa jogurtowa z ziołami 100ml (mleko) Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka z indyka 50g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka z indyka 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka z indyka 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka z indyka 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)	Salatka winegretem 150g
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, banan

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP CZWARTEK 12.06.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Parówki na ciepło 100g/2szt. Ketchup 20g Pomidor 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 (mleko, gluten jęczmienny) Parówki na ciepło 100g/2szt. Ketchup 20g 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 (mleko, gluten jęczmienny) Szynka drobiowa 50g 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 (mleko, gluten jęczmienny) Parówki na ciepło 100g/2szt. Ketchup 20g 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	Żurek z kiełbaską, ziemniaczkami i majerankiem na zakwasie domowym 400ml (gluten żytni) Gołąbki bez zawijania z ryżem, kapustą białą, mięsem mielonym z indyka 250g/2szt. (jaja) Sos pomidorowy 100ml Ziemniaki 200g Surówka szwedzka z ogórka, marchewki i pora 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczanka z koperkiem 400ml Pulpety indycze z dodatkiem białego ryżu 150g/2szt. (jaja) Sos pomidorowy 100ml Ziemniaki 200g Kalafior 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczanka z koperkiem 400ml Pulpety indycze z dodatkiem białego ryżu 150g/2szt. (jaja) Sos pomidorowy 100ml Ziemniaki 200g Kalafior 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Żurek z kiełbaską, ziemniaczkami i majerankiem na zakwasie domowym 400ml (gluten żytni) Gołąbki bez zawijania z ryżem, kapustą białą, mięsem mielonym z indyka 250g/2szt. (jaja) Sos pomidorowy 100ml Ziemniaki 200g Surówka szwedzka z ogórka, marchewki i pora 150g Kompot wieloowocowy 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g Dżem 20g Ogórek 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g Dżem 20g pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g Dżem 20g pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twaróg 70g Ogórek 100g Herbata 250 ml
PN	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml (mleko)	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml (mleko)	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml (mleko)	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml (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, banan

Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011. Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP PIĄTEK 13.06.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Pasta jajeczna z tuńczykiem 100g (jaja, ryby) Pomidor 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Pasta brokułowa 100g (jaja) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Pasta brokułowa 100g (jaja) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Pasta jajeczna z tuńczykiem 100g (jaja, ryby) Pomidor 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	Zupa pomidorowa z makaronem zabelana śmietaną roślinną 400ml (gluten pszenney, seler) Ryba – morszczuk, smażona panierowana 100g (ryby, jaja, gluten pszenney) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszanej z dodatkiem kminku i oleju rzepakowego z I tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem zabelana śmietaną roślinną 400ml (gluten pszenney, seler) Ryba – morszczuk, pieczona parowo 100g (ryby, jaja, gluten pszenney) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem zabelana śmietaną roślinną 400ml (gluten pszenney, seler) Ryba – morszczuk, pieczona parowo 100g (ryby, jaja, gluten pszenney) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem zabelana śmietaną roślinną 400ml (gluten pszenney, seler) Ryba – morszczuk, pieczona parowo 100g (ryby, jaja, gluten pszenney) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszanej z dodatkiem kminku i oleju rzepakowego z I tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek 100g Herbata 250ml
PN	Ciasto domowe z agrestem i kruszonką 50g (gluten pszenney, mleko, jaja)	Ciasto domowe z agrestem i kruszonką 50g (gluten pszenney, mleko, jaja)	Ciasto domowe z agrestem i kruszonką 50g (gluten pszenney, mleko, jaja)	Salatka z buraczka i prażonego słonecznika 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, banan

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP SOBOTA 14.06.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka wiejska 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka wiejska 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka wiejska 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż 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, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa wiosenna z kolorową fasolką szparagową i ziemniaczkami, ze świeżym koperkiem 400ml Łazanki z kapusty mieszanej z pieczarkami i mięsem z indyka 300g (gluten pszenney, grzyby) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa wiosenna z kolorową fasolką szparagową i ziemniaczkami, ze świeżym koperkiem 400ml Łazanki z mięsem mielonym wieprzowym i warzywami mieszanymi 300g (gluten pszenney, grzyby) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa wiosenna z kolorową fasolką szparagową i ziemniaczkami, ze świeżym koperkiem 400ml Łazanki z mięsem mielonym wieprzowym i warzywami mieszanymi 300g (gluten pszenney, grzyby) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa wiosenna z kolorową fasolką szparagową i ziemniaczkami, ze świeżym koperkiem 400ml Makaron razowy z kapustą mieszaną i mięsem mielonym wieprzowym 300g (gluten pszenney, grzyby) Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 150g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń kanapkowa 50g (gluten pszenney, jaja) Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka wiśniowa 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka wiśniowa 50g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń kanapkowa 50g (gluten pszenney, jaja) Pomidor 100g Herbata 250ml
PN	Koktajl truskawkowy na kefirze 150ml (mleko)	Koktajl truskawkowy na kefirze 150ml (mleko)	Koktajl truskawkowy na kefirze 150ml (mleko)	Koktajl truskawkowy na kefirze 150ml (mleko)
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, gruszka, mandarynka, banan

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP NIEDZIELA 15.06.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Paszтет z formy 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	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) 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	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) 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	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Paszтет z formy 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 kurczaków zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Pieczeń wieprzowa w sosie 100g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka z wielowarzynna i koperkiem z olejem rzepakowym z I tł. 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół z kurczaków zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Pieczeń wieprzowa w sosie 100g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół z kurczaków zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Pieczeń wieprzowa w sosie 100g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół z kurczaków zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Pieczeń wieprzowa w sosie 100g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka z wielowarzynna i koperkiem z olejem rzepakowym z I tł. 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Ogórek 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Ogórek 100g Herbata 250 ml
PN	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Sok pomidorowy 200ml, wafle ryżowe wysokobłonnikowe 2szt.
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, banan

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP PONIEDZIAŁEK 16.06.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (mleko) Ogórek 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 (mleko, gluten pszenny) Twarożek z ziołami 100g (mleko) 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 (mleko, gluten pszenny) Twarożek z ziołami 100g (mleko) 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 (mleko, gluten pszenny) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (mleko) 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 krem brokułowa z pestkami słonecznika z dodatkiem mleka kokosowego 400ml Sos szpinakowo - serowy z mięsem z kurczaka 150g (mleko, gluten pszenny) Makaron z pszenicy durum 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem brokułowa z grzankami z dodatkiem mleka kokosowego 400ml (gluten pszenny) Sos szpinakowy z mięsem z kurczaka 150g (mleko, gluten pszenny) Makaron z pszenicy durum 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem brokułowa z grzankami z dodatkiem mleka kokosowego 400ml (gluten pszenny) Sos szpinakowy z mięsem z kurczaka 150g (mleko, gluten pszenny) Makaron z pszenicy durum 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem brokułowa z pestkami słonecznika z dodatkiem mleka kokosowego 400ml (seler, gluten pszenny) Sos szpinakowo - serowy z mięsem z kurczaka 150g (mleko, gluten pszenny) Makaron z pełnego ziarna 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml	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 250 ml
PN	Kisiel owocowy 150ml, biszkopcik 2szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Kisiel owocowy 150ml, biszkopcik 2szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Kisiel owocowy 150ml, biszkopcik 2szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Salatka z winogretem 150g
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, banan

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP WTOREK 17.06.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szynka pieczona 50g Pomidor 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 pieczona 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 pieczona 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 pieczona 50g Pomidor 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 z kurczaków zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (gluten pszenney, seler) Gulasz strogonow z mięsem wieprzowym, ogórkiem kiszonym, soczewicą w sosie pomidorowym 150g (gluten pszenney, jaja) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i olejem rzepakowym z I tł. 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół z kurczaków zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (gluten pszenney, seler) Gulasz strogonow z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym 150g (gluten pszenney, jaja) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Kalafior gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół z kurczaków zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (gluten pszenney, seler) Gulasz strogonow z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym 150g (gluten pszenney, jaja) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Kalafior gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół z kurczaków zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (gluten pszenney, seler) Gulasz strogonow z mięsem wieprzowym, ogórkiem kiszonym, soczewicą w sosie pomidorowym 150g (gluten pszenney, jaja) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i olejem rzepakowym z I tł. 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń kanapkowa 50g (gluten pszenney) Ogórek kiszony 150g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka z kurczaka 50g Sałata 20g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka z kurczaka 50g Sałata 20g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń kanapkowa 50g (gluten pszenney) Ogórek kiszony 150g Herbata 250 ml
PN	Serek homogenizowany 150g (mleko)	Serek homogenizowany 150g (mleko)	Serek homogenizowany 150g (mleko)	Serek homogenizowany naturalny 150g (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, banan

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP ŚRODA 18.06.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Makaron na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Kiełbaska biała na ciepło 100g/2szt. Ketchup 20g Ogórek 50g, pomidor 50g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Makaron na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Szynka drobiowa 50g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Makaron na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Szynka drobiowa 50g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Makaron na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Kiełbaska biała na ciepło 100g/2szt. Ketchup 20g Ogórek 50g, pomidor 50g 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	Lekka grochówka z kiełbaską ziemniakami i majerankiem 400ml (gluten pszenny) Pierogi ruskie firmowe 300g – 7szt. (gluten pszenny, mleko) Polewa jogurtowa 100ml (mleko) Surówka z buraczków i prażonego słonecznika 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml Pierogi ruskie firmowe 300g – 7szt. (gluten pszenny, mleko) Polewa jogurtowa 100ml (mleko) Surówka z buraczków z olejem rzepakowym z 1 tł. 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml Pierogi ruskie firmowe 300g – 7szt. (gluten pszenny, mleko) Polewa jogurtowa 100ml (mleko) Surówka z buraczków z olejem rzepakowym z 1 tł. 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Lekka grochówka z kiełbaską ziemniakami i majerankiem 400ml (gluten pszenny) Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i prażonego słonecznika 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka konserwowa 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka konserwowa 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka konserwowa 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka konserwowa 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml
PN	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, jaja, 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, banan

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska