

DCZP CZWARTEK 28.08.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku z cynamonem 400ml (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Ogórek 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml (mleko) Twaróg 70g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Lekka grochówka z kiełbaską wieprzową i ziemniaczkami 400ml Pierś z kurczaka panierowana 100g (gluten pszenney, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, zielonym groszkiem i papryką 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka na wywarze 400ml Pierś z kurczaka pieczona w piecu konwekcyjnym 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka na wywarze 400ml Pierś z kurczaka pieczona w piecu konwekcyjnym 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Lekka grochówka z kiełbaską wieprzową i ziemniaczkami 400ml Pierś z kurczaka pieczona w piecu konwekcyjnym 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, zielonym groszkiem i papryką 15 0g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek 100g Herbata 200ml
PN	Deser z kolorowych galaretek i serka waniliowego 150g (mleko)	Deser z kolorowych galaretek i serka waniliowego 150g (mleko)	Deser z kolorowych galaretek i serka waniliowego 150g (mleko)	Jogurt naturalny 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, gruszka, mandarynka, banan, arbuz, nektarynka.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP PIĄTEK 29.08.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenenny, mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 80g, sałata 20g Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenenny, mleko) Szynka kanapkowa 50g Pomidor 80g, sałata 20g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenenny, mleko) Szynka kanapkowa 50g Pomidor 80g, sałata 20g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenenny, mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 80g, sałata 20g Pieczywo graham 100g (gluten pszenenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki na wywarze jarzynowym, zabelana śmietanką roślinną 400ml (gluten pszenenny, seler) Ryba – mintaj, smażona w panierce 100g (gluten pszenenny, ryby) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z kminkiem skropiona oliwą 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki na wywarze jarzynowym , zabelana śmietanką roślinną 400ml (gluten pszenenny, seler) Ryba – mintaj, pieczona w piecu konwekcyjnym 100g (gluten pszenenny, ryby) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki na wywarze jarzynowym , zabelana śmietanką roślinną 400ml (gluten pszenenny, seler) Ryba – mintaj, pieczona w piecu konwekcyjnym 100g (gluten pszenenny, ryby) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki na wywarze jarzynowym , zabelana śmietanką roślinną 400ml (gluten pszenenny, seler) Ryba – mintaj, pieczona w piecu konwekcyjnym 100g (gluten pszenenny, ryby) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z kminkiem skropiona oliwą 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 150g (gluten pszenenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenenny, jaja) Ogórek 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenenny) Masło 20g (mleko) Szynka z indyka 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenenny) Masło 20g (mleko) Szynka z indyka 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenenny, jaja) Ogórek 100g Herbata 200ml
PN	Kisiel truskawkowy 150ml, herbatniki 10g (gluten pszenenny, jaja, mleko)	Kisiel truskawkowy 150ml, herbatniki 10g (gluten pszenenny, jaja, mleko)	Kisiel truskawkowy 150ml, herbatniki 10g (gluten pszenenny, jaja, mleko)	Salatka jarzynowa 150g (jaja)
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, arbuż, nektarynka.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP SOBOTA 30.08.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenney, seler) Risotto z mięsem z pomidorami cukinią 300g (gluten pszenney) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenney, seler) Risotto z mięsem z pomidorami cukinią 300g (gluten pszenney) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenney, seler) Risotto z mięsem z pomidorami cukinią 300g (gluten pszenney) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenney, seler) Risotto z brązowego ryżu z mięsem z pomidorami cukinią 300g (gluten pszenney) Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Herbata 200ml
PN	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Sok pomidorowy 200ml, wafle ryżowe 20g
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, arbuz, nektarynka.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP NIEDZIELA 31.08.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Paprykarz firmowy 100g (seler, ryby) Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Pasta warzywna 100g (jaja) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Paprykarz firmowy 100g (seler, ryby) Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml
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 (seler, gluten pszenenny) Kotlet schabowy panierowany 100g (jaja, gluten pszenenny) Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty z papryką z dodatkiem oleju rzepakowego z i tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenenny) Schab pieczony 100g Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenenny) Schab pieczony 100g Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenenny) Schab pieczony 100g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty z papryką z dodatkiem oleju rzepakowego z i tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne żytnie 100g (gluten pszenenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenenny) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenenny) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 200ml
PN	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g (mleko)	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g (mleko)	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g (mleko)	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g (mleko)
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, arbuz, nektarynka.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP PONIEDZIAŁEK 01.09.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) ogórek 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) ogórek 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa krem z pieczarek na zabelana mlekiem roślinnym, podana z grzankami pszennymi 400ml (seler, grzyby, gluten pszenny) Leczo z mięsem z kurczakach w kawałkach z papryką i cukinią 150g (gluten pszenny) Kasza bulgur 200g (gluten pszenny) Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem jarzynowy zabelany mlekiem roślinnym, podany z grzankami pszennymi 400ml (seler, grzyby, gluten pszenny) Leczo z mięsem z kurczakach w kawałkach z cukinią 150g (gluten pszenny) Kasza bulgur 200g (gluten pszenny) Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem jarzynowy zabelany mlekiem roślinnym, podany z grzankami pszennymi 400ml (seler, grzyby, gluten pszenny) Leczo z mięsem z kurczakach w kawałkach z cukinią 150g (gluten pszenny) Kasza bulgur 200g (gluten pszenny) Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem z pieczarek na zabelana mlekiem roślinnym, podana z grzankami razowymi 400ml (seler, grzyby, gluten pszenny) Leczo z mięsem z kurczakach w kawałkach z papryką i cukinią 150g (gluten pszenny) Kasza bulgur 200g (gluten pszenny) Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml
PN	Koktajl truskawkowy na kefirze z nasionami chia 150ml (mleko)	Koktajl truskawkowy na kefirze z nasionami chia 150ml (mleko)	Koktajl truskawkowy na kefirze z nasionami chia 150ml (mleko)	Koktajl truskawkowy na kefirze z nasionami chia b/cukru 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, banan, arbuz, nektarynka.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP WTOREK 02.09.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (mleko) Parówki na ciepło 100g/2szt. Ketchup 20g Ogórek 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Parówki na ciepło 100g/2szt. Ketchup 20g Pomidor 00g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka kanapkowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Parówki na ciepło 100g/2szt. Ketchup 20g Ogórek 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
Obiad	Kapuśniaczek z młodej kapusty na wywarze jarzynowym z ziemniakami 400ml Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 100g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką z olejem rzepakowym z 1 tłoczenia i koperkiem 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowy 400ml Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 100g Brokuł gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowy 400ml Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 100g Brokuł gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Kapuśniaczek z młodej kapusty na wywarze jarzynowym z ziemniakami 400ml Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 100g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką z olejem rzepakowym z 1 tłoczenia i koperkiem 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 80g, sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenenny) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Pomidor 80g, sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenenny) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Pomidor 80g, sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 80g, sałata 20g Herbata 200ml
PN	Salatka gyros z pieczonym kurczakiem i czerwoną fasolą 150g (jaja)	Salatka gyros z pieczonym kurczakiem 150g (jaja)	Salatka gyros z pieczonym kurczakiem 150g (jaja)	Salatka gyros z pieczonym kurczakiem i czerwoną fasolą 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, arbuż, nektarynka.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP ŚRODA 03.09.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Pieczeń kanapkowa 50g (gluten pszenney, jaja) ogórek kiszony 100g Pieczywo pszenno żytnie 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Szynka drobiowa 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Szynka drobiowa 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Pieczeń kanapkowa 50g (gluten pszenney, jaja) ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Barszczyk ukraiński z fasolą Jaś i z ziemniakami na wywarze jarzynowym z natką pietruszki 400ml Gulasz drobiowy z papryką i marchewką 150g (gluten pszenney) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z marchewki tartej i selera, skropiona oliwą 150g (seler) Kompot wieloowocowy 200ml	Barszczyk ukraiński z ziemniakami na wywarze jarzynowym z natką pietruszki 400ml Gulasz drobiowy z marchewką 150g (gluten pszenney) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Kalafior gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Barszczyk ukraiński z ziemniakami na wywarze jarzynowym z natką pietruszki 400ml Gulasz drobiowy z marchewką 150g (gluten pszenney) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Kalafior gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Barszczyk ukraiński z fasolą Jaś i z ziemniakami na wywarze jarzynowym z natką pietruszki 400ml Gulasz drobiowy z papryką i marchewką 150g (gluten pszenney) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z marchewki tartej i selera, skropiona oliwą 150g (seler) Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 100g Herbata 200ml
PN	Wafelek 1szt. (gluten pszenney, jaja, mleko)	Wafelek 1szt. (gluten pszenney, jaja, mleko)	Wafelek 1szt. (gluten pszenney, jaja, mleko)	Salatka z winogretem 150g
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, arbuz, nektarynka.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP CZWARTEK 04.09.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Makaron na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Pasta z piezonego indyka 100g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml	Makaron na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Pasta warzywna (jaja) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml	Makaron na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Pasta warzywna (jaja) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml	Makaron na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Pasta z piezonego indyka 100g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa kalafiorowa ze świeżym koperkiem i ziemniakami, ze śmietanką roślinną 400ml Placki ziemniaczane 300g (jaja) Sos jogurtowo – ziołowy 80ml (mleko) Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z l tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa ze świeżym koperkiem i ziemniakami, ze śmietanką roślinną 400ml Filet z kurczaka pieczony 100g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z l tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa ze świeżym koperkiem i ziemniakami, ze śmietanką roślinną 400ml Filet z kurczaka pieczony 100g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z l tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa ze świeżym koperkiem i ziemniakami, ze śmietanką roślinną 400ml Filet z kurczaka pieczony 100g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z l tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g ogórek 80g, sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g pomidor 80g, sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g pomidor 80g, sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g ogórek 80g, sałata 20g Herbata 200ml
PN	Legumina mleczna z sosem truskawkowym 150ml (mleko, gluten pszenny)	Legumina mleczna z sosem truskawkowym 150ml (mleko, gluten pszenny)	Legumina mleczna z sosem truskawkowym 150ml (mleko, gluten pszenny)	Sok pomidorowy 200ml, wafle ryżowe 20g
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, arbuz, nektarynka.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP PIATEK 05.09.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Jajecznica 100g (mleko) pomidor 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko)- Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Jajecznica 100g (mleko) pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szyńka z indyka 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Jajecznica 100g (mleko) pomidor 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem ze śmietanką roślinną 400ml (seler) Naleśniki z serkiem waniliowym 250g/3szt. (gluten pszenney, jaja, mleko) Sos jogurtowo - porzeczkowy 100ml (mleko) Surówka z tartej marchewki i jabłka, skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem ze śmietanką roślinną 400ml (seler) Naleśniki z serkiem waniliowym 250g/3szt. (gluten pszenney, jaja, mleko) Sos jogurtowo - porzeczkowy 100ml (mleko) Fasolka gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem ze śmietanką roślinną 400ml (seler) Naleśniki z serkiem waniliowym 250g/3szt. (gluten pszenney, jaja, mleko) Sos jogurtowo - porzeczkowy 100ml (mleko) Fasolka gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem ze śmietanką roślinną 400ml (seler) Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g Surówka z tartej marchewki i jabłka, skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (mleko) Ogórek 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Twarożek z ziołami 100g (mleko) pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Twarożek z ziołami 100g (mleko) pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (mleko) Ogórek 100g Herbata 200ml
PN	Salatka makaronowa z tuńczykiem i zielonym groszkiem 150g (ryby, gluten pszenney, jaja)	Salatka makaronowa z warzywami i szynką 150g (gluten pszenney, jaja)	Salatka makaronowa z warzywami i szynką 150g (gluten pszenney, jaja)	Salatka z razowym makaronem, tuńczykiem i zielonym groszkiem 150g (ryby, gluten pszenney, jaja)
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, banan, arbuz, nektarynka., truskawki

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP SOBOTA 06.09.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Szynka pieczona 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo pszenno żytnie 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Szynka pieczona 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Szynka pieczona 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Szynka pieczona 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 200ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana śmietanką roślinną 400ml (seler) Bigos z kapusty mieszanej z mięsem wieprzowym i kiełbaską 150g (grzyby) Ziemniaki 200g Kompot z owoców mieszanych	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana śmietanką roślinną 400ml (seler) Kąski drobiowe z warzywami 150g (gluten pszenney) Ziemniaki 200g Kompot z owoców mieszanych	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana śmietanką roślinną 400ml (seler) Kąski drobiowe z warzywami 150g (gluten pszenney) Ziemniaki 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana śmietanką roślinną 400ml (seler) Bigos z kapusty mieszanej z mięsem wieprzowym i kiełbaską 150g (grzyby) Ziemniaki 200g Kompot z owoców mieszanych
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek 100g Herbata 200ml
PN	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Salatka z winegretem 150g
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, arbuz, nektarynka.

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