

**DCZP ŚRODA 17.09.2025**

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | DIETA LEKKOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM<br>TŁUSZCZU                                                                                                                                                                                                                                                                                    | DIETA CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )<br><br>Szynka pieczona 50g<br>Ogórek kiszony 80g, sałata 20g<br>Pieczywo pszenno żytnie 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml                                                                        | Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )<br><br>Szynka pieczona 50g<br>Pomidor 80g, sałata 20g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml                                | Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )<br><br>Szynka pieczona 50g<br>Pomidor 80g, sałata 20g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml                                   | Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )<br><br>Szynka pieczona 50g<br>Ogórek kiszony 80g, sałata 20g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>OBIAD</b>             | Barszcz po ukraińsku z fasolą Jaś i ziemniakami na wywarze jarzynowym z koperkiem, zabieleny śmietaną roślinną 400ml<br><br>Pierogi leniwe z serkiem śmietankowym 300g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )<br>Jogurtowa polewa z czerwoną porzeczką 80ml ( <b>mleko</b> )<br>Surówka z marchewki tartej z dodatkiem brzoskwini i oliwy z oliwek 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml | Barszcz po ukraińsku z ziemniakami na wywarze jarzynowym z koperkiem, zabieleny śmietaną roślinną 400ml<br><br>Pierogi leniwe z serkiem śmietankowym 300g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )<br>Jogurtowa polewa z czerwoną porzeczką 80ml ( <b>mleko</b> )<br>Marchewka gotowana 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml | Barszcz po ukraińsku z ziemniakami na wywarze jarzynowym z koperkiem, zabieleny śmietaną roślinną 400ml<br><br>Pierogi leniwe z serkiem śmietankowym 300g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )<br>Jogurtowa polewa z czerwoną porzeczką 80ml ( <b>mleko</b> )<br>Marchewka gotowana 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml | Barszcz po ukraińsku z fasolą Jaś i ziemniakami na wywarze jarzynowym z koperkiem, zabieleny śmietaną roślinną 400ml<br><br>Filet z kurczaka pieczony 100g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z marchewki tartej z dodatkiem brzoskwini i oliwy z oliwek 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                  |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka drobiowa 50g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                                                                                                       | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka drobiowa 50g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                                                          | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka drobiowa 50g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                                                          | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka drobiowa 50g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                                  |
| <b>PN</b>                | Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                               | Sałatka z winogretem 150g                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal; 2298<br>Białko 90<br>Tłuszcz 80, nkt 11<br>Węglowodany 311<br>Błonnik 20<br>Sól 2,9                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kcal; 2136<br>Białko 87<br>Tłuszcz 66 nkt 11<br>Węglowodany 299<br>Błonnik 20<br>Sól 2,2                                                                                                                                                                                                                                           | Kcal; 2136<br>Białko 87<br>Tłuszcz 66 nkt 11<br>Węglowodany 299<br>Błonnik 20<br>Sól 2,2                                                                                                                                                                                                                                           | Kcal; 2258<br>Białko 92<br>Tłuszcz 72, nkt 11<br>Węglowodany 308<br>Błonnik 20<br>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 18.09.2025**

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                               | DIETA LEKKOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                      | DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM<br>TŁUSZCZU                                                                                                                                                                                                               | DIETA CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Parówki 100g /2szt.<br>Ketchup 20g<br>Ogórek kiszony 100g<br>Pieczywo żytnio - pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml | Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Parówki 100g /2szt.<br>Ketchup 20g<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml | Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Szynka z indyka 50g<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> )<br>Masło 20g( <b>leko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml | Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Parówki 100g /2szt.<br>Ketchup 20g<br>Ogórek kiszony 100g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                            | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                     | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                           | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>OBIAD</b>             | Zupa ogórkowa z ziemniakami, na wywarze warzywnym ze świeżym koperkiem 400ml ( <b>seler</b> )<br><br>Łazanki z kapusty mieszanej z mięsem mielonym i pieczarkami 300g ( <b>gluten pszenney, grzyby</b> )<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                               | Zupa ziemniaczanka, na wywarze warzywnym ze świeżym koperkiem 400ml ( <b>seler</b> )<br><br>Łazanki z mięsem mielonym i warzywami mieszanymi 300g ( <b>gluten pszenney</b> )<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                                    | Zupa ziemniaczanka, na wywarze warzywnym ze świeżym koperkiem 400ml ( <b>seler</b> )<br><br>Łazanki z mięsem mielonym i warzywami mieszanymi 300g ( <b>gluten pszenney</b> )<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                          | Zupa ogórkowa z ziemniakami, na wywarze warzywnym ze świeżym koperkiem 400ml ( <b>seler</b> )<br><br>Makaron pełnoziarnisty z kapusty mieszanej z mięsem mielonym i pieczarkami 300g ( <b>gluten pszenney, grzyby</b> )<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                      |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka wiejska 50g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                      | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka wiejska 50g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                               | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka wiejska 50g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                     | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka wiejska 50g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                      |
| <b>PN</b>                | Kisiel owocowy 150ml, biszkopcik 10g ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                   | Kisiel owocowy 150ml, biszkopcik 10g ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> )                                                                                                                                                                                            | Kisiel owocowy 150ml, biszkopcik 10g ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> )                                                                                                                                                                                  | Salatka z gotowanych warzyw 150g ( <b>jaja</b> )                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal; 2298<br>Białko 90<br>Tłuszcz 78, nkt 14<br>Węglowodany 311<br>Błonnik 20<br>Sól 2,9                                                                                                                                                                                                      | Kcal; 2136<br>Białko 87<br>Tłuszcz 66 nkt 11<br>Węglowodany 299<br>Błonnik 20<br>Sól 2,2                                                                                                                                                                                | Kcal; 2136<br>Białko 87<br>Tłuszcz 66 nkt 11<br>Węglowodany 299<br>Błonnik 20<br>Sól 2,2                                                                                                                                                                      | Kcal; 2258<br>Białko 88<br>Tłuszcz 72, nkt 11<br>Węglowodany 308<br>Błonnik 20<br>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 19.09.2025**

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DIETA LEKKOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                              | DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM<br>TŁUSZCZU                                                                                                                                                                                                                                                                 | DIETA CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Makaron na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )<br><br>Twarożek ze szczypiorkiem 100g ( <b>mleko</b> )<br>ogórek 100g<br>Pieczywo żytnio - pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )-<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml                            | Makaron na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )<br><br>Twarożek zielony 100g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml                  | Makaron na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )<br><br>Twarożek zielony 100g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml                  | Makaron na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )<br><br>Twarożek ze szczypiorkiem 100g ( <b>mleko</b> )<br>ogórek 100g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>OBIAD</b>             | Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze jarzynowym z natką pietruszki 400ml ( <b>seler</b> )<br><br>Kakaowe naleśniki z serkiem waniliowym 300g/3szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )<br>Polewa jogurtowo – malinowa 80ml ( <b>mleko</b> )<br>Surówka z marchewki tartej z rodzynkami i oliwą extra virgin 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml | Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze jarzynowym z natką pietruszki 400ml ( <b>seler</b> )<br><br>Kakaowe naleśniki z serkiem waniliowym 300g/3szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )<br>Polewa jogurtowo – malinowa 80ml ( <b>mleko</b> )<br>Fasolka szparagowa 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml | Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze jarzynowym z natką pietruszki 400ml ( <b>seler</b> )<br><br>Kakaowe naleśniki z serkiem waniliowym 300g/3szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )<br>Polewa jogurtowo – malinowa 80ml ( <b>mleko</b> )<br>Fasolka szparagowa 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml | Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze jarzynowym z natką pietruszki 400ml ( <b>seler</b> )<br><br>Ryba w sosie greckim 150g ( <b>seler, ryby</b> )<br>Ziemniaki<br>Fasolka szparagowa 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                                                              |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 80g, sałata 20g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                                                     | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 80g, sałata 20g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                           | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 80g, sałata 20g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                           | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 80g, sałata 20g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                        |
| <b>PN</b>                | Budyń na mleku 150ml ( <b>mleko</b> ), biszkopczyk 10g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                    | Budyń na mleku 150ml ( <b>mleko</b> ), biszkopczyk 10g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )                                                                                                                                                                                                                          | Budyń na mleku 150ml ( <b>mleko</b> ), biszkopczyk 10g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )                                                                                                                                                                                                                          | Jogurt z jabłkiem prażonym 150g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal; 2298<br>Białko 90<br>Tłuszcz 78, nkt 14<br>Węglowodany 311<br>Błonnik 20<br>Sól 2,9                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kcal; 2136<br>Białko 87<br>Tłuszcz 66 nkt 11<br>Węglowodany 299<br>Błonnik 20<br>Sól 2,2                                                                                                                                                                                                                        | Kcal; 2136<br>Białko 87<br>Tłuszcz 66 nkt 11<br>Węglowodany 299<br>Błonnik 20<br>Sól 2,2                                                                                                                                                                                                                        | Kcal; 2258<br>Białko 88<br>Tłuszcz 72, nkt 11<br>Węglowodany 308<br>Błonnik 20<br>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., truskawki

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP SOBOTA 20.09.2025

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DIETA LEKKOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                        | DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM<br>TŁUSZCZU                                                                                                                                                                                                                                            | DIETA CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Kasza jęczmienna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )<br><br>Polędwica sopocka 50g<br>ogórek 100g<br>Pieczywo pszenno żytnie 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml | Kasza jęczmienna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )<br><br>Polędwica sopocka 50g<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml | Kasza jęczmienna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )<br><br>Polędwica sopocka 50g<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml | Kasza jęczmienna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )<br><br>Polędwica sopocka 50g<br>ogórek 100g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                       | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                       | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>OBIAD</b>             | Zupa grysikowa z ziemniaczkami natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny</b> )<br><br>Kociółek chłopski z ziemniakami, papryką, pieczarkami i kiełbaską wieprzową 300g ( <b>gluten pszenny</b> )<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                                              | Zupa grysikowa z ziemniaczkami natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny</b> )<br><br>Kociółek chłopski z ziemniakami, mięsem drobiowym i warzywami 300g ( <b>gluten pszenny</b> )<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                                               | Zupa grysikowa z ziemniaczkami natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny</b> )<br><br>Kociółek chłopski z ziemniakami, mięsem drobiowym i warzywami 300g ( <b>gluten pszenny</b> )<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                                               | Zupa grysikowa z ziemniaczkami natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny</b> )<br><br>Kociółek chłopski z ziemniakami, papryką, pieczarkami i kiełbaską wieprzową 300g ( <b>gluten pszenny</b> )<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                                      |
| <b>Kolacja</b>           | Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )<br>Ogórek kiszony 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                      | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka 50g<br>Sałata 20g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                          | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka 50g<br>Sałata 20g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                          | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )<br>Ogórek kiszony 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                        |
| <b>PN</b>                | Mus owocowy 100ml                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Mus owocowy 100ml                                                                                                                                                                                                                                                                         | Mus owocowy 100ml                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sok pomidorowy 150ml, wafle ryżowe 2szt.                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal; 2272<br>Białko 98<br>Tłuszcz 74, nkt 15<br>Węglowodany 309<br>Błonnik 20,5<br>Sól 3,1                                                                                                                                                                                                            | Kcal; 2260<br>Białko 98<br>Tłuszcz 74, nkt 15<br>Węglowodany 311<br>Błonnik 23<br>Sól 3,1                                                                                                                                                                                                 | Kcal; 2260<br>Białko 98<br>Tłuszcz 74, nkt 15<br>Węglowodany 311<br>Błonnik 23<br>Sól 3,1                                                                                                                                                                                                 | Kcal; 2272<br>Białko 98<br>Tłuszcz 71, nkt 15<br>Węglowodany 309<br>Błonnik 20,5<br>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.

**DCZP NIEDZIELA 21.09.2025**

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | DIETA LEKKOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                   | DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM<br>TŁUSZCZU                                                                                                                                                                                                                                             | DIETA CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo żytnio - pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml                 | Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml | Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml | Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml                           |
| <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 i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenney</b> )<br><br>Pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym 100g/60ml ( <b>gluten pszenney, jaja</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty białej i pora z olejem rzepakowym z I tł. 150g<br><br>Kompot wieloowocowy 200ml | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenney</b> )<br><br>Pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym 100g/60ml ( <b>gluten pszenney, jaja</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Kalafior gotowany 150g<br><br>Kompot wieloowocowy 200ml           | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenney</b> )<br><br>Pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym 100g/60ml ( <b>gluten pszenney, jaja</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Kalafior gotowany 150g<br><br>Kompot wieloowocowy 200ml                  | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenney</b> )<br><br>Pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym 100g/60ml ( <b>gluten pszenney, jaja</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty białej i pora z olejem rzepakowym z I tł. 150g<br><br>Kompot wieloowocowy 200ml |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Pieczeń kanapkowa 50g ( <b>gluten pszenney, jaja</b> )<br>Ogórek kiszony 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                 | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka kanapkowa 50g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                          | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka kanapkowa 50g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                 | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Pieczeń kanapkowa 50g ( <b>gluten pszenney, jaja</b> )<br>Ogórek kiszony 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                           |
| <b>PN</b>                | Jogurt owocowy 150g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jogurt owocowy 150g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                 | Jogurt owocowy 150g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny z muesli 150g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal; 2272<br>Białko 98<br>Tłuszcz 74, nkt 15<br>Węglowodany 309<br>Błonnik 20,5<br>Sól 3,1                                                                                                                                                                                                                          | Kcal; 2260<br>Białko 98<br>Tłuszcz 74, nkt 15<br>Węglowodany 311<br>Błonnik 23<br>Sól 3,1                                                                                                                                                                                            | Kcal; 2260<br>Białko 98<br>Tłuszcz 74, nkt 15<br>Węglowodany 311<br>Błonnik 23<br>Sól 3,1                                                                                                                                                                                                   | Kcal; 2272<br>Białko 98<br>Tłuszcz 71, nkt 15<br>Węglowodany 309<br>Błonnik 20,5<br>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 PONIEDZIAŁEK 22.09.2025**

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DIETA LEKKOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                              | DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU                                                                                                                                                                                                                                                                    | DIETA CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenney, mleko</b> )<br><br>Twaróg 50g ( <b>mleko</b> )<br>Dżem 20g<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo żytnio - pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml           | Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenney, mleko</b> )<br><br>Twaróg 50g ( <b>mleko</b> )<br>Dżem 20g<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml              | Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenney, mleko</b> )<br><br>Twaróg 50g ( <b>mleko</b> )<br>Dżem 20g<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml       | Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenney, mleko</b> )<br><br>Twaróg 70g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml                                        |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>OBIAD</b>             | Zupa krem z dyni z ziemniakami na wywarze jarzynowym z grzankami, zabelana mlekiem roślinnym 400ml ( <b>seler, gluten pszenney</b> )<br><br>Sos brokułowo - śmietanowy z indykiem w kawałkach 150g ( <b>mleko, gluten pszenney</b> )<br>Kasza bulgur 200g ( <b>gluten pszenney</b> )<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml | Zupa krem z dyni z ziemniakami na wywarze jarzynowym z grzankami, zabelana mlekiem roślinnym 400ml ( <b>seler, gluten pszenney</b> )<br><br>Sos brokułowy z indykiem w kawałkach 150g ( <b>mleko, gluten pszenney</b> )<br>Kasza bulgur 200g ( <b>gluten pszenney</b> )<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml | Zupa krem z dyni z ziemniakami na wywarze jarzynowym z grzankami, zabelana mlekiem roślinnym 400ml ( <b>seler, gluten pszenney</b> )<br><br>Sos brokułowy z indykiem w kawałkach 150g ( <b>mleko, gluten pszenney</b> )<br>Kasza bulgur 200g ( <b>gluten pszenney</b> )<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml | Zupa krem z dyni z ziemniakami na wywarze jarzynowym z grzankami graham, zabelana mlekiem roślinnym 400ml ( <b>seler, gluten pszenney</b> )<br><br>Sos brokułowo - śmietanowy z indykiem w kawałkach 150g ( <b>mleko, gluten pszenney</b> )<br>Kasza bulgur 200g ( <b>gluten pszenney</b> )<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo żytnie i pszenne 150g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka wieprzowa 50g<br>Ogórek 80g, sałata 20g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                        | Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenney</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka wieprzowa 50g<br>pomidor 80g, sałata 20g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                           | Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenney</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka wieprzowa 50g<br>pomidor 80g, sałata 20g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                           | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka wieprzowa 50g<br>Ogórek 80g, sałata 20g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                                         |
| <b>PN</b>                | Legumina na mleku z musem truskawkowym 150g ( <b>mleko, gluten pszenney</b> )                                                                                                                                                                                                                                                | Legumina na mleku z musem truskawkowym 150g ( <b>mleko, gluten pszenney</b> )                                                                                                                                                                                                                                   | Legumina na mleku z musem truskawkowym 150g ( <b>mleko, gluten pszenney</b> )                                                                                                                                                                                                                                   | Sałatka z winogretem 150g                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal; 2236<br>Białko 89<br>Tłuszcz 71, nkt 12<br>Węglowodany 311<br>Błonnik 19<br>Sól 2,6                                                                                                                                                                                                                                    | Kcal; 2173<br>Białko 85<br>Tłuszcz 60, nkt 12<br>Węglowodany 310<br>Błonnik 18<br>Sól 2                                                                                                                                                                                                                         | Kcal; 2173<br>Białko 85<br>Tłuszcz 60, nkt 12<br>Węglowodany 310<br>Błonnik 18<br>Sól 2                                                                                                                                                                                                                         | Kcal; 2236<br>Białko 89<br>Tłuszcz 71, nkt 12<br>Węglowodany 311<br>Błonnik 19<br>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, arbuz, nektarynka.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

**DCZP WTOREK 23.09.2025**

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                           | DIETA LEKKOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                       | DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                 | DIETA CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Paprykarz 100g ( <b>ryby</b> )<br>Ogórek kiszony 100g<br>Pieczywo żytnio - pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml | Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Pasta warzywna 100g<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml | Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Pasta warzywna 100g<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml | Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Paprykarz 100g ( <b>ryby</b> )<br>Ogórek kiszony 100g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                        | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                      | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                             | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>OBIAD</b>             | Kapuśniaczek z kapusty kiszonej z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml<br><br>Pulpecik drobiowo - wieprzowy w sosie 100g ( <b>gluten pszenney, jaja</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym z I tł.150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml             | Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml<br><br>Pulpecik drobiowo - wieprzowy w sosie 100g ( <b>gluten pszenney, jaja</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Brokuł gotowany 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                         | Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml<br><br>Pulpecik drobiowo - wieprzowy w sosie 100g ( <b>gluten pszenney, jaja</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Brokuł gotowany 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                                | Kapuśniaczek z kapusty kiszonej z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml<br><br>Pulpecik drobiowo - wieprzowy w sosie 100g ( <b>gluten pszenney, jaja</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym z I tł.150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml   |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo żytnio - pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka wiejska 50g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                  | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka wiejska 50g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                         | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka wiejska 50g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka wiejska 50g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                  |
| <b>PN</b>                | Koktajl brzoskwiniowy na kefirze z nasionami chia 150ml ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                   | Koktajl brzoskwiniowy na kefirze z nasionami chia 150ml ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                 | Koktajl brzoskwiniowy na kefirze z nasionami chia 150ml ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                        | Koktajl brzoskwiniowy na kefirze z nasionami chia b/cukru 150ml ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal; 2167<br>Białko 77<br>Tłuszcz 71, nkt 8<br>Węglowodany 321<br>Błonnik 17<br>Sól 1,6                                                                                                                                                                                                   | Kcal; 2167<br>Białko 77<br>Tłuszcz 71, nkt 8<br>Węglowodany 321<br>Błonnik 17<br>Sól 1,6                                                                                                                                                                 | Kcal; 2167<br>Białko 77<br>Tłuszcz 71, nkt 8<br>Węglowodany 321<br>Błonnik 17<br>Sól 1,6                                                                                                                                                                        | Kcal; 2170<br>Białko 77<br>Tłuszcz 79, nkt 9<br>Węglowodany 320<br>Błonnik 17<br>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 ŚRODA 24.09.2025**

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | DIETA LEKKOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                    | DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów                                                                                                                                                                                                                                                      | DIETA CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | <p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>mleko, gluten jęczmienny</b>)</p> <p>Jajecznica 100g (<b>jaja</b>)<br/>Ogórek 100g<br/>Pieczywo żytnio - pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 200ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>)<br/>Herbata 200ml</p> | <p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>mleko, gluten jęczmienny</b>)</p> <p>Jajecznica 100g (<b>jaja</b>)<br/>Pomidor 100g<br/>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 200ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>)<br/>Herbata 200ml</p> | <p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>mleko, gluten jęczmienny</b>)</p> <p>Szynka drobiowa 50g<br/>Pomidor 100g<br/>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 200ml (<b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b>)<br/>Herbata 200ml</p> | <p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>mleko, gluten jęczmienny</b>)</p> <p>Jajecznica 100g (<b>jaja</b>)<br/>Ogórek 100g<br/>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 200ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>)<br/>Herbata 200ml</p>     |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>OBIAD</b>             | <p>Barszcz biały z kielbaską wieprzową i ziemniaczkami 400ml (<b>gluten pszenny</b>)</p> <p>Ryż z jabłkiem prażonym 300g<br/>Polewa jogurtowa z owocami 80ml (<b>mleko</b>)<br/>Surówka z marchewki tartej i ananasa skropiona oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>                       | <p>Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym 400ml (<b>gluten pszenny</b>)</p> <p>Ryż z jabłkiem prażonym 300g<br/>Polewa jogurtowa z owocami 80ml (<b>mleko</b>)<br/>Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>                                                               | <p>Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym 400ml (<b>gluten pszenny</b>)</p> <p>Ryż z jabłkiem prażonym 300g<br/>Polewa jogurtowa z owocami 80ml (<b>mleko</b>)<br/>Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>                                                            | <p>Barszcz biały z kielbaską wieprzową i ziemniaczkami 400ml (<b>gluten pszenny</b>)</p> <p>Ryż brązowy z jabłkiem prażonym 300g<br/>Polewa jogurtowa z owocami b/cukru 80ml (<b>mleko</b>)<br/>Surówka z marchewki tartej i ananasa skropiona oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p> |
| <b>KOLACJA</b>           | <p>Pieczywo pszenne żytnie 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)<br/>Szynka drobiowa 50g<br/>Ogórek 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>                                                                                                                                                         | <p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)<br/>Szynka drobiowa 50g<br/>Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>                                                                                                                                                       | <p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)<br/>Szynka drobiowa 50g<br/>Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>                                                                                                                                                    | <p>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)<br/>Szynka drobiowa 50g<br/>Ogórek 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>                                                                                                                                                           |
| <b>PN</b>                | Mus owocowy 100ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mus owocowy 100ml                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Mus owocowy 100ml                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Salatka jarzynowa 150g ( <b>jaja</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Wartości odżywcze</b> | <p>Kcal; 2052<br/>Białko 72<br/>Tłuszcz 63, nkt 9<br/>Węglowodany 302<br/>Błonnik 19<br/>Sól 2,3</p>                                                                                                                                                                                                                 | <p>Kcal; 2052<br/>Białko 72<br/>Tłuszcz 63, nkt 9<br/>Węglowodany 302<br/>Błonnik 19<br/>Sól 2,3</p>                                                                                                                                                                                                  | <p>Kcal; 2052<br/>Białko 72<br/>Tłuszcz 63, nkt 9<br/>Węglowodany 302<br/>Błonnik 19<br/>Sól 2,3</p>                                                                                                                                                                                               | <p>Kcal; 2052<br/>Białko 72<br/>Tłuszcz 63, nkt 9<br/>Węglowodany 302<br/>Błonnik 19<br/>Sól 2,3</p>                                                                                                                                                                                                           |

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

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

**DCZP CZWARTEK 25.09.2025**

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | DIETA LEKKOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM<br>TŁUSZCZU                                                                                                                                                                                                                                                                    | DIETA CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )<br><br>Pasta mięsna z indyka pieczonego 100g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )<br>Ogórek kiszony 100g<br>Pieczywo żytnio - pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml | Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )<br><br>Pasta warzywna 100g ( <b>jaja</b> )<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml                    | Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )<br><br>Pasta warzywna 100g ( <b>jaja</b> )<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml                    | Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )<br><br>Pasta mięsna z indyka pieczonego 100g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )<br>Ogórek kiszony 100g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>OBIAD</b>             | Zupa jarzynowa z fasolką szparagową na wywarze jarzynowym z natką pietruszki, zabieleną 400ml ( <b>seler, mleko</b> )<br><br>Schab pieczony w sosie 100g/60ml ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Ziemniaki 200g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Surówka z buraczków gotowanych z prażonym słonecznikiem 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                     | Zupa jarzynowa z fasolką szparagową na wywarze jarzynowym z natką pietruszki, zabieleną 400ml ( <b>seler, mleko</b> )<br><br>Schab pieczony w sosie 100g/60ml ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Ziemniaki 200g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Surówka z buraczków gotowanych 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml | Zupa jarzynowa z fasolką szparagową na wywarze jarzynowym z natką pietruszki, zabieleną 400ml ( <b>seler, mleko</b> )<br><br>Schab pieczony w sosie 100g/60ml ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Ziemniaki 200g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Surówka z buraczków gotowanych 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml | Zupa jarzynowa z fasolką szparagową na wywarze jarzynowym z natką pietruszki, zabieleną 400ml ( <b>seler, mleko</b> )<br><br>Schab pieczony w sosie 100g/60ml ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Ziemniaki 200g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Surówka z buraczków gotowanych z prażonym słonecznikiem 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml    |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka konserwowa 50g<br>Ogórek 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                                                                      | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka konserwowa 50g<br>Sałata 20g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                                          | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka konserwowa 50g<br>Sałata 20g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                                          | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka konserwowa 50g<br>Ogórek 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                                                               |
| <b>PN</b>                | Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym i fasolą czerwoną 150g ( <b>jaja</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym i fasolą czerwoną 150g ( <b>jaja</b> )                                                                                                                                                                                                                                        | Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym i fasolą czerwoną 150g ( <b>jaja</b> )                                                                                                                                                                                                                                        | Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym i fasolą czerwoną 150g ( <b>jaja</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal; 2298<br>Białko 90<br>Tłuszcz 78, nkt 14<br>Węglowodany 311<br>Błonnik 20<br>Sól 2,9                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kcal; 2136<br>Białko 87<br>Tłuszcz 66 nkt 11<br>Węglowodany 299<br>Błonnik 20<br>Sól 2,2                                                                                                                                                                                                                           | Kcal; 2136<br>Białko 87<br>Tłuszcz 66 nkt 11<br>Węglowodany 299<br>Błonnik 20<br>Sól 2,2                                                                                                                                                                                                                           | Kcal; 2258<br>Białko 88<br>Tłuszcz 72, nkt 11<br>Węglowodany 308<br>Błonnik 20<br>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 PIĄTEK 26.09.2025**

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | DIETA LEKKOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                               | DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM<br>TŁUSZCZU                                                                                                                                                                                                                                                   | DIETA CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 80g, sałata 20g<br>Pieczywo żytnio - pszenne 100g ( <b>gluten pszenenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml                                            | Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 80g, sałata 20g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml | Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 80g, sałata 20g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml | Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 80g, sałata 20g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml                                            |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                              | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                              | Owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Obiad</b>             | Zupa pomidorowa z makaronem świderki i natką pietruszki zabelana śmietanką roślinną 400ml ( <b>gluten pszenenny</b> )<br><br>Ryba – morszczuk, smażona w panierce 100g ( <b>ryby, gluten pszenenny, jaja</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, skropiona oliwą extra virgin 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenenny, seler</b> )<br><br>Ryba – morszczuk, pieczona 100g ( <b>ryby, gluten pszenenny, jaja</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Brokuł gotowany 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                   | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenenny, seler</b> )<br><br>Ryba – morszczuk, pieczona 100g ( <b>ryby, gluten pszenenny, jaja</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Brokuł gotowany 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                   | Zupa pomidorowa z makaronem świderki i natką pietruszki zabelana śmietanką roślinną 400ml ( <b>gluten pszenenny</b> )<br><br>Ryba – morszczuk, pieczona 100g ( <b>ryby, gluten pszenenny, jaja</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, skropiona oliwą extra virgin 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml |
| <b>Kolacja</b>           | Pieczywo żytnio - pszenne 100g ( <b>gluten pszenenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Twarożek ziołowy 100g ( <b>mleko</b> )<br>Ogórek 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                                         | Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Twarożek ziołowy 100g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                    | Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Twarożek ziołowy 100g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                    | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Twarożek ziołowy 100g ( <b>mleko</b> )<br>Ogórek 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                                         |
| <b>PN</b>                | Serek homogenizowany waniliowo – wiśniowy 150g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Serek homogenizowany waniliowo – wiśniowy 150g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                  | Serek homogenizowany waniliowo – wiśniowy 150g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                  | Sok pomidorowy 200ml, wafle ryżowe wysokobłonnikowe 2szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal; 2272<br>Białko 98<br>Tłuszcz 74, nkt 15<br>Węglowodany 309<br>Błonnik 20,5<br>Sól 3,1                                                                                                                                                                                                                                                           | Kcal; 2260<br>Białko 98<br>Tłuszcz 74, nkt 15<br>Węglowodany 311<br>Błonnik 23<br>Sól 3,1                                                                                                                                                                                                        | Kcal; 2260<br>Białko 98<br>Tłuszcz 74, nkt 15<br>Węglowodany 311<br>Błonnik 23<br>Sól 3,1                                                                                                                                                                                                        | Kcal; 2272<br>Białko 98<br>Tłuszcz 71, nkt 15<br>Węglowodany 309<br>Błonnik 20,5<br>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

