

DCZP SOBOTA 27.09.2025

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                         | DIETA LEKKOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                          | DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM<br>TŁUSZCZU                                                                                                                                                                                                                              | DIETA CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Makaron na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )<br><br>Szynka z indyka 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 | Makaron na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )<br><br>Szynka z indyka 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 | Makaron na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )<br><br>Szynka z indyka 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 | Makaron na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )<br><br>Szynka z indyka 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>Risotto z mięsem z indyka z zielonym groszkiem w sosie pomidorowym 300g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                                                                   | Zupa grysikowa z ziemniaczkami natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny</b> )<br><br>Risotto z mięsem z indyka z cukinią w sosie pomidorowym 300g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                                                                 | Zupa grysikowa z ziemniaczkami natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny</b> )<br><br>Risotto z mięsem z indyka z cukinią w sosie pomidorowym 300g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                                                                 | Zupa grysikowa z ziemniaczkami natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny</b> )<br><br>Risotto ryżu brązowego z mięsem z indyka z zielonym groszkiem w sosie pomidorowym 300g<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>Pieczeń drobiowa 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 konserwowa 50g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                 | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka konserwowa 50g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                 | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Pieczeń drobiowa 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )<br>Ogórek kiszony 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                          |
| <b>PN</b>                | Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 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.

**DCZP NIEDZIELA 28.09.2025**

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | DIETA LEKKOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                          | DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM<br>TŁUSZCZU                                                                                                                                                                                                                                    | DIETA CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Ryż na mleku z cynamonem 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Pasztet pieczony z indyka 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )<br>Pomidor 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, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml | Ryż na mleku z cynamonem 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Twaróg 50g ( <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 | Ryż na mleku z cynamonem 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Twaróg 50g ( <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, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml | Ryż na mleku z cynamonem 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Pasztet pieczony z indyka 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )<br>Pomidor 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>             | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )<br><br>Zraz wielkopolski 100g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z warzyw mieszanych z olejem rzepakowym z l tł. 150g<br><br>Kompot wieloowocowy 200ml                                        | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )<br><br>Zraz wielkopolski 100g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Marchewka gotowana 150g<br><br>Kompot wieloowocowy 200ml                           | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )<br><br>Zraz wielkopolski 100g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Marchewka gotowana 150g<br><br>Kompot wieloowocowy 200ml                                  | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )<br><br>Zraz wielkopolski 100g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z warzyw mieszanych z olejem rzepakowym l tł. 150g<br><br>Kompot wieloowocowy 200ml                                |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> )<br>Ogórek 100g<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 100g<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 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                         | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> )<br>Ogórek 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.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

**DCZP PONIEDZIAŁEK 29.09.2025**

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | DIETA LEKKOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                           | DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU                                                                                                                                                                                                                                                    | DIETA CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | <p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Szynka wiejska 50g<br/>Ogórek kiszony 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>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Szynka wiejska 50g<br/>Sałata 20g<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>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Szynka wiejska 50g<br/>Sałata 20g<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>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Szynka wiejska 50g<br/>Ogórek kiszony 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>Zupa krem z pieczonego kalafiora z mlekiem kokosowym i pestkami słonecznika 400ml</p> <p>Sos bolognese z mięsem mielonym wieprzowym 150g (<b>gluten pszenny, mleko</b>)<br/>Makaron penne 200g (<b>gluten pszenny</b>)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>                                             | <p>Zupa krem z pieczonego kalafiora z mlekiem kokosowym i grzankami pszennymi 400ml (<b>gluten pszenny</b>)</p> <p>Sos bolognese z mięsem mielonym wieprzowym 150g (<b>gluten pszenny, mleko</b>)<br/>Makaron penne 200g (<b>gluten pszenny</b>)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p> | <p>Zupa krem z pieczonego kalafiora z mlekiem kokosowym i grzankami pszennymi 400ml (<b>gluten pszenny</b>)</p> <p>Sos bolognese z mięsem mielonym wieprzowym 150g (<b>gluten pszenny, mleko</b>)<br/>Makaron penne 200g (<b>gluten pszenny</b>)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>    | <p>Zupa krem z pieczonego kalafiora z mlekiem kokosowym i pestkami słonecznika 400ml</p> <p>Sos bolognese z mięsem mielonym wieprzowym 150g (<b>gluten pszenny, mleko</b>)<br/>Makaron pełnoziarnisty 200g (<b>gluten pszenny</b>)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>                          |
| <b>KOLACJA</b>           | <p>Pieczywo żytnie i pszenne 150g (<b>gluten pszenny, żytni</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)<br/>Ser żółty 50g (<b>mleko</b>)<br/>Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>                                                                                                                                          | <p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)<br/>Szynka z indyka 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 z indyka 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/>Ser żółty 50g (<b>mleko</b>)<br/>Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>                                                                                                                                          |
| <b>PN</b>                | Kisiel owocowy 150ml, biszkopecik 10g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                      | Kisiel owocowy 150ml, biszkopecik 10g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                 | Kisiel owocowy 150ml, biszkopecik 10g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                    | Sałatka z winogretem 150g                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Wartości odżywcze</b> | <p>Kcal; 2236<br/>Białko 89<br/>Tłuszcz 71, nkt 12<br/>Węglowodany 311<br/>Błonnik 19<br/>Sól 2,6</p>                                                                                                                                                                                                             | <p>Kcal; 2173<br/>Białko 85<br/>Tłuszcz 60, nkt 12<br/>Węglowodany 310<br/>Błonnik 18<br/>Sól 2</p>                                                                                                                                                                                          | <p>Kcal; 2173<br/>Białko 85<br/>Tłuszcz 60, nkt 12<br/>Węglowodany 310<br/>Błonnik 18<br/>Sól 2</p>                                                                                                                                                                                             | <p>Kcal; 2236<br/>Białko 89<br/>Tłuszcz 71, nkt 12<br/>Węglowodany 311<br/>Błonnik 19<br/>Sól 2,6</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 WTOREK 30.09.2025**

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | DIETA LEKKOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                           | DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                | DIETA CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Zacierka na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenney</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 | Zacierka na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenney</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 | Zacierka na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenney</b> )<br><br>Szynka z piersi kurczaka 50g<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>mleko, gluten pszenney</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>             | Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami, ze świeżą natką pietruszki 400ml<br><br>Stek wieprzowy z cebulką duszoną 100g ( <b>jaja, gluten pszenney</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem marchewki i oleju rzepakowego z I tł. 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml               | Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami, ze świeżą natką pietruszki 400ml<br><br>Stek wieprzowy pieczony 100g ( <b>jaja, gluten pszenney</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Kalafior gotowany 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                                             | Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami, ze świeżą natką pietruszki 400ml<br><br>Stek wieprzowy pieczony 100g ( <b>jaja, gluten pszenney</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Kalafior gotowany 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                                               | Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami, ze świeżą natką pietruszki 400ml<br><br>Stek wieprzowy z cebulką duszoną 100g ( <b>jaja, gluten pszenney</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem marchewki i oleju rzepakowego 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>Twarożek z warzywami 100g ( <b>mleko</b> )<br>Ogórek 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                    | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Twarożek z warzywami 100g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                     | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Twarożek z warzywami 100g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                       | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Twarożek z warzywami 100g ( <b>mleko</b> )<br>Ogórek 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                    |
| <b>PN</b>                | Ryż mleczny na gęsto z musem z brzoskwińowym 150g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                  | Ryż mleczny na gęsto z musem z brzoskwińowym 150g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                           | Ryż mleczny na gęsto z musem z brzoskwińowym 150g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny z muesli 150g ( <b>mleko, orzechy, gluten pszenney</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 01.10.2025**

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DIETA LEKKOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów                                                                                                                                                                                                                                                                   | DIETA CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Kasza jęczmienna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )<br><br>Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 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, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml | Kasza jęczmienna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )<br><br>Serek kanapkowy 50g ( <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 | Kasza jęczmienna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )<br><br>Serek kanapkowy 50g ( <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, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml | Kasza jęczmienna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )<br><br>Serek kanapkowy 50g ( <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>             | Lekka grochówka z kielbaską i ziemniaczkami 400ml<br><br>Krokiety panierowane z pieczarkami, brokułem i serem mozzarella 350g/3szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )<br>Sos jogurtowo - ziołowy 60ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                                      | Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym 400ml ( <b>gluten pszenny</b> )<br><br>Krokiety zapiekane z warzywami i mięsem drobiowym 300g/3szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )<br>Sos jogurtowo - ziołowy 60ml ( <b>mleko</b> )                                                                      | Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym 400ml ( <b>gluten pszenny</b> )<br><br>Krokiety zapiekane z warzywami i mięsem drobiowym 300g/3szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )<br>Sos jogurtowo - ziołowy 60ml ( <b>mleko</b> )                                                                             | Lekka grochówka z kielbaską i ziemniaczkami 400ml<br><br>Krokiety zapiekane z pieczarkami, brokułem i serem mozzarella 300g/3szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )<br>Sos jogurtowo - ziołowy 60ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                             |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo pszenne żytnie 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka drobiowa 50g<br>Ogórek 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>Ogórek 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> )                                                                                                                                                                                                                                                            | Salatka jarzynowa 150g ( <b>jaja</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal; 2052<br>Białko 72<br>Tłuszcz 63, nkt 9<br>Węglowodany 302<br>Błonnik 19<br>Sól 2,3                                                                                                                                                                                                                                 | Kcal; 2052<br>Białko 72<br>Tłuszcz 63, nkt 9<br>Węglowodany 302<br>Błonnik 19<br>Sól 2,3                                                                                                                                                                                                                 | Kcal; 2052<br>Białko 72<br>Tłuszcz 63, nkt 9<br>Węglowodany 302<br>Błonnik 19<br>Sól 2,3                                                                                                                                                                                                                        | Kcal; 2052<br>Białko 72<br>Tłuszcz 63, nkt 9<br>Węglowodany 302<br>Błonnik 19<br>Sól 2,3                                                                                                                                                                                                                      |

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

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

**DCZP CZWARTEK 02.10.2025**

| 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>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                                                                      | Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>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                                  | Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>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                                  | Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>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 brokułowa na wywarze jarzynowym z natką pietruszki, zabeliana śmietanką roślinną 400ml ( <b>seler</b> )<br><br>Gulasz z kurczaka w sosie śmietanowo – ziołowym 150g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Kasza jęczmienna 200g ( <b>gluten jęczmienny</b> )<br>Surówka Coleslaw z kapusty białej i czerwonej z dodatkiem świeżej natki pietruszki z olejem rzepakowym z l tł. 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml | Zupa brokułowa na wywarze jarzynowym z natką pietruszki, zabeliana śmietanką roślinną 400ml ( <b>seler</b> )<br><br>Gulasz z kurczaka w lekkim białym sosie 150g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Kasza jęczmienna 200g ( <b>gluten jęczmienny</b> )<br>Fasolka szparagowa 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml | Zupa brokułowa na wywarze jarzynowym z natką pietruszki, zabeliana śmietanką roślinną 400ml ( <b>seler</b> )<br><br>Gulasz z kurczaka w lekkim białym sosie 150g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Kasza jęczmienna 200g ( <b>gluten jęczmienny</b> )<br>Fasolka szparagowa 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml | Zupa brokułowa na wywarze jarzynowym z natką pietruszki, zabeliana śmietanką roślinną 400ml ( <b>seler</b> )<br><br>Gulasz z kurczaka w sosie śmietanowo – ziołowym 150g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Kasza jęczmienna 200g ( <b>gluten jęczmienny</b> )<br>Surówka Coleslaw z kapusty białej i czerwonej z dodatkiem świeżej natki pietruszki z olejem rzepakowym z l tł. 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 sopocka 50g<br>Ogórek 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka sopocka 50g<br>Sałata 20g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                                              | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka sopocka 50g<br>Sałata 20g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                                              | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka sopocka 50g<br>Ogórek 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>PN</b>                | Sałatka makaronowa z tuńczykiem 150g ( <b>jaja, gluten pszenny, ryby</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sałatka makaronowa z szynką 150g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )                                                                                                                                                                                                                                                    | Sałatka makaronowa z szynką 150g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )                                                                                                                                                                                                                                                    | Sałatka z makaronu razowego z tuńczykiem 150g ( <b>jaja, gluten pszenny, ryby</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 03.10.2025**

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | DIETA LEKKOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                   | DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM<br>TŁUSZCZU                                                                                                                                                                                                                                                       | DIETA CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )<br><br>Jajecznica 100g ( <b>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, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml                                | Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )<br><br>Jajecznica 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>mleko, gluten pszenny</b> )<br><br>Szynka z indyka 50g<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>mleko, gluten pszenny</b> )<br><br>Jajecznica 100g ( <b>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 pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym ze śmietanka roślinną i natką pietruszki 400ml<br><br>Makaron z serem białym na słodko 300g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )<br>Polewa jogurtowo – truskawkowa 60ml ( <b>mleko</b> )<br>Surówka z marchewki i brzoskwiniki skropiona oliwą extra virgin 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml | Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym ze śmietanka roślinną i natką pietruszki 400ml<br><br>Makaron z serem białym na słodko 300g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )<br>Polewa jogurtowo – truskawkowa 60ml ( <b>mleko</b> )<br>Marchewka gotowana 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml | Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym ze śmietanka roślinną i natką pietruszki 400ml<br><br>Makaron z serem białym na słodko 300g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )<br>Polewa jogurtowo – truskawkowa 60ml ( <b>mleko</b> )<br>Marchewka gotowana 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml | Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym ze śmietanka roślinną i natką pietruszki 400ml<br><br>Makaron pełnoziarnisty z serem białym b/cukru 300g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )<br>Polewa jogurtowo – truskawkowa 60ml ( <b>mleko</b> )<br>Surówka z marchewki i brzoskwiniki skropiona oliwą extra virgin 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml |
| <b>Kolacja</b>           | Pieczywo żytnio - pszenne 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>                | Serek homogenizowany z wiśniami 150g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Serek homogenizowany z wiśniami 150g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                | Serek homogenizowany z wiśniami 150g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                | Twarożek wiosenny z warzywami 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 SOBOTA 04.10.2025**

| 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>Paszтет pieczony z indyka 50g ( <b>gluten pszenney, jaja</b> )<br>Ogórek kiszony 100g<br>Pieczywo pszenno żytnie 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 jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )<br><br>Szynka z indyka 50g<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 jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )<br><br>Szynka z indyka 50g<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 jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )<br><br>Paszтет pieczony z indyka 50g ( <b>gluten pszenney, jaja</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>             | Barszczyk czerwony z ziemniaczkami i natką pietruszki, zabiellana śmietanką roślinną 400ml<br><br>Bigos z kielbaską i mięsem wieprzowym z szynki z kapusty mieszanej 150g<br>Ziemniaki 200g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                                                                                                       | Barszczyk czerwony z ziemniaczkami i natką pietruszki, zabiellana śmietanką roślinną 400ml<br><br>Kąski drobiowe z warzywami mieszanymi 150g ( <b>gluten pszenney</b> )<br>Ziemniaki 200g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                                         | Barszczyk czerwony z ziemniaczkami i natką pietruszki, zabiellana śmietanką roślinną 400ml<br><br>Kąski drobiowe z warzywami mieszanymi 150g ( <b>gluten pszenney</b> )<br>Ziemniaki 200g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                                         | Barszczyk czerwony z ziemniaczkami i natką pietruszki, zabiellana śmietanką roślinną 400ml<br><br>Bigos z kielbaską i mięsem wieprzowym z szynki z kapusty mieszanej 150g<br>Ziemniaki 200g<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>                | Koktajl owocowy na kefirze z czerwonych owoców z dodatkiem nasion chia 150g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                              | Koktajl owocowy na kefirze z czerwonych owoców z dodatkiem nasion chia 150g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                              | Koktajl owocowy na kefirze z czerwonych owoców z dodatkiem nasion chia 150g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                              | Koktajl owocowy na kefirze z czerwonych owoców z dodatkiem nasion chia b/cukru 150g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                              |
| <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, arbuż, nektarynka.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

**DCZP NIEDZIELA 05.10.2025**

| 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>Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> )<br>Ogórek 100g<br>Pieczywo pszenno żytnie 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>Szynka pieczona 50g<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 pieczona 50g<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>Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> )<br>Ogórek 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>Udko z kurczaka pieczone 100g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty białej z kukurydzą z dodatkiem oliwy extra virgin 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml      | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenney</b> )<br><br>Udko z kurczaka pieczone 100g<br>Ziemniaki 200g<br>Kalafior gotowany 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                          | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenney</b> )<br><br>Udko z kurczaka pieczone 100g<br>Ziemniaki 200g<br>Kalafior gotowany 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                          | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenney</b> )<br><br>Udko z kurczaka pieczone 100g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty białej z kukurydzą z dodatkiem oliwy extra virgin 150g<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>Pieczeń drobiowa 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>sałata 20g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka kanapkowa 50g<br>sałata 20g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Pieczeń drobiowa 50g ( <b>gluten pszenney, 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; 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 PONIEDZIAŁEK 06.10.2025**

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DIETA LEKKOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                | DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM<br>TŁUSZCZU                                                                                                                                                                                                                                                   | DIETA CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Makaron na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenney</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, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml | Makaron na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenney</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 | Makaron na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenney</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 | Makaron na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenney</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 pieczarek z grzankami ziołowymi na wywarze jarzynowym z dodatkiem mleka roślinnego 400ml ( <b>seler, grzyby, gluten pszenney</b> )<br><br>Leczo z mięsem wieprzowym mielonym, soczewicą cukinią, marchewką i cebulką 150g<br>Ryż paraboiled 200g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                      | Zupa krem jarzynowy z grzankami ziołowymi na wywarze jarzynowym 400ml ( <b>gluten pszenney</b> )<br><br>Leczo z mięsem wieprzowym mielonym, cukinią i marchewką 150g<br>Ryż paraboiled 200g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                                               | Zupa krem jarzynowy z grzankami ziołowymi na wywarze jarzynowym 400ml ( <b>gluten pszenney</b> )<br><br>Leczo z mięsem wieprzowym mielonym, cukinią i marchewką 150g<br>Ryż paraboiled 200g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                                               | Zupa krem z pieczarek z grzankami ziołowymi na wywarze jarzynowym z dodatkiem mleka roślinnego 400ml ( <b>seler, grzyby, gluten pszenney</b> )<br><br>Leczo z mięsem wieprzowym mielonym, soczewicą cukinią, marchewką i cebulką 150g<br>Ryż brązowy 200g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml |
| <b>KOLACJA</b>           | 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                                                                                                                                                               | 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>                | Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym i cynamonem 150g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym i cynamonem 150g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym i cynamonem 150g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym i cynamonem 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

