

## DCZP PIĄTEK II DZIEŃ ŚWIAT 26.12.2025

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                               | DIETA LEKKOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                | DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM<br>TŁUSZCZU                                                                                                                                                                                                   | DIETA CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Płatki owsiane na mleku 400ml<br><br>Szynka myśliwska 50g<br>pomidor 100g<br>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (zawiera gluten pszenenny, żytni)<br>Masło 20g (zawiera mleko)<br><br>Kawa zbożowa 250 ml (zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko)<br>Herbata 250ml                                      | Płatki owsiane na mleku 400ml<br><br>Szynka myśliwska 50g<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g (zawiera gluten pszenenny)<br>Masło 20g (zawiera mleko)<br><br>Kawa zbożowa 250ml (zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko)<br>Herbata 250ml | Płatki owsiane na mleku 400ml<br><br>Szynka myśliwska 50g<br>pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g (zawiera gluten pszenenny)<br>Masło 20g (zawiera mleko)<br><br>Kawa zbożowa 250ml (zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko)<br>Herbata 250ml | Płatki owsiane na mleku 400ml<br><br>Szynka myśliwska 50g<br>pomidor 100g<br>Pieczywo graham 100g (zawiera gluten pszenenny, żytni)<br>Masło 20g (zawiera mleko)<br><br>Kawa zbożowa 250ml (zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko)<br>Herbata 250ml                                                        |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Pieczywo żytnio – pszenne 50g, masło 20g (zawiera mleko), serek kanapkowy 50g(zawiera mleko), pomidor 100g                                                                                                                                                                                                     | Pieczywo pszenne 50g, masło 20g (zawiera mleko), serek kanapkowy 50g(zawiera mleko), pomidor 100g                                                                                                                                                 | Pieczywo pszenne 50g, masło 20g (zawiera mleko), serek kanapkowy 50g(zawiera mleko), pomidor 100g                                                                                                                                                 | Pieczywo graham 50g (zawiera gluten pszenenny, żytni), masło 20g (zawiera mleko), serek kanapkowy 50g(zawiera mleko), pomidor 100g                                                                                                                                                                             |
| <b>OBIAD</b>             | Żurek królewski z kiełbaską podsuszaną, jajeczką i ziemniakami 400ml (zawiera gluten żytni, jaja)<br><br>Kotlet drobiowy zapiekany z ananasem i serem 100g (zawiera mleko)<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty czerwonej i papryki z olejem rzepakowym z l tł. 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml | Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml<br><br>Kotlet drobiowy zapiekany 100g<br>Ziemniaki 200g<br>Brokuł gotowany 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                                                                | Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml<br><br>Kotlet drobiowy zapiekany 100g<br>Ziemniaki 200g<br>Brokuł gotowany 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                                                                | Żurek królewski z kiełbaską podsuszaną, jajeczką i ziemniakami 400ml (zawiera gluten żytni, jaja)<br><br>Kotlet drobiowy zapiekany z ananasem i serem 100g (zawiera mleko)<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty czerwonej i papryki z olejem rzepakowym z l tł. 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo żytnie i pszenne 100g (zawiera gluten)<br>Masło 20g (zawiera mleko)<br>Galaretką drobiowa 50g<br>Szynka wiejska 50g<br>Ogórek kiszony 100g<br><br>Herbata 250ml                                                                                                                                       | Pieczywo pszenne 100g (zawiera gluten)<br>Masło 20g (zawiera mleko)<br>Galaretką drobiowa 50g<br>Szynka wiejska 50g<br>pomidor 100g<br><br>Herbata 250 ml                                                                                         | Pieczywo pszenne 100g (zawiera gluten)<br>Masło 20g (zawiera mleko)<br>Galaretką drobiowa 50g<br>Szynka wiejska 50g<br>pomidor 100g<br><br>Herbata 250 ml                                                                                         | Pieczywo graham 100g (zawiera gluten pszenenny, żytni)<br>Masło 20g (zawiera mleko)<br>Galaretką drobiowa 50g<br>Szynka wiejska 50g<br>Ogórek kiszony 100g<br><br>Herbata 250 ml                                                                                                                               |
| <b>PN</b>                | Sernik tradycyjny 50g (zawiera gluten pszenenny, jaja, mleko)                                                                                                                                                                                                                                                  | Sernik tradycyjny 50g (zawiera gluten pszenenny, jaja, mleko)                                                                                                                                                                                     | Sernik tradycyjny 50g (zawiera gluten pszenenny, jaja, mleko)                                                                                                                                                                                     | Salatka z wędliną i jajkiem 150g (zawiera jaja)                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <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 wyżej wymienione alergeny. Ze względu na sezonowość wymieniane podawane są owoce: jabłko, gruszką, 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 27.12.2025**

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DIETA LEKKOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM<br>TŁUSZCZU                                                                                                                                                                                                                                                                                | DIETA CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Kasza manna na <b>mleku 400ml (zawiera gluten pszenny)</b><br><br>Serek kanapkowy 50g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>ogórek 100g<br>Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml | Kasza manna na <b>mleku 400ml (zawiera gluten pszenny)</b><br><br>Serek kanapkowy 50g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>pomidor 100g<br>Pieczywo <b>pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml | Kasza manna na <b>mleku 400ml (zawiera gluten pszenny)</b><br><br>Serek kanapkowy 50g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>pomidor 100g<br>Pieczywo <b>pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml | Kasza manna na <b>mleku 400ml (zawiera gluten pszenny)</b><br><br>Serek kanapkowy 50g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>ogórek 100g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Pieczywo <b>żytnio – pszenne</b> 50g, masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ), twaróg 40g ( <b>zawiera mleko</b> ), owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                     | Pieczywo <b>pszenne</b> 50g, masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ), twaróg 40g ( <b>zawiera mleko</b> ), owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                      | Pieczywo <b>pszenne</b> 50g, masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ), twaróg 40g ( <b>zawiera mleko</b> ), owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                      | Pieczywo graham 50g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> ), masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ), twaróg 40g ( <b>zawiera mleko</b> ), owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                           |
| <b>OBIAD</b>             | Zupa brokułowa z ziemniaczkami dodatkiem mleka roślinnego 400ml ( <b>zawiera seler</b> )<br><br>Łazanki z kielbaską wieprzową, kapustą kiszoną i pieczarkami 300g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> )<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                                                                            | Zupa brokułowa z ziemniaczkami dodatkiem mleka roślinnego 400ml ( <b>zawiera seler</b> )<br><br>Łazanki z mięsem wieprzowym mielonym i warzywami mieszanymi 300g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> )<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                                                                     | Zupa brokułowa z ziemniaczkami dodatkiem mleka roślinnego 400ml ( <b>zawiera seler</b> )<br><br>Łazanki z mięsem wieprzowym mielonym i warzywami mieszanymi 300g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> )<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                                                                     | Zupa brokułowa z ziemniaczkami dodatkiem mleka roślinnego 400ml ( <b>zawiera seler</b> )<br><br>Makaron razowy z kielbaską wieprzową, kapustą kiszoną i pieczarkami 300g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> )<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                                                                   |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Pieczeń drobiowa 50g ( <b>zawiera gluten pszenny, jaja</b> )<br>Ogórek kiszony 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                      | Pieczywo <b>pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Szyńka drobiowa 50g<br>Sałata 20g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                                         | Pieczywo <b>pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Szyńka drobiowa 50g<br>Sałata 20g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                                         | Pieczywo graham 100g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>jaja)<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 wysokobłonnikowe 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 wyżej wymienione alergeny. Ze względu na sezonowość wymieniane podawane są owoce: jabłko, gruszką, mandarynka, banan, arbuz, nektarynka.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

**DCZP NIEDZIELA 28.12.2025**

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | DIETA LEKKOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM<br>TŁUSZCZU                                                                                                                                                                                                                                                             | DIETA CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Kasza gryczana na <b>mleku</b> 400ml<br><br>Twaróg 50g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Dżem 20g<br>ogórek 100g<br>Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )-<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml | Kasza gryczana na <b>mleku</b> 400ml<br><br>Twaróg 50g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Dżem 20g<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo <b>pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml | Kasza gryczana na <b>mleku</b> 400ml<br><br>Twaróg 50g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Dżem 20g<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo <b>pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml | Kasza gryczana na <b>mleku</b> 400ml<br><br>Twaróg 70g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>ogórek 100g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>zawiera gluten pszenne, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Pieczywo <b>żytnio – pszenne</b> 50g, masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ), szynka 40g, owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                   | Pieczywo <b>pszenne</b> 50g, masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ), szynka 40g, owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                            | Pieczywo <b>pszenne</b> 50g, masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ), szynka 40g, owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                            | Pieczywo graham 50g ( <b>zawiera gluten pszenne, żytni</b> ), masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ), szynka 40g, owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                     |
| <b>OBIAD</b>             | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenne</b> )<br><br>Udko z kurczaka pieczone 150g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka wielowarzynna z groszkiem zielonym i koperkiem z oliwą extra virgin 150g<br><br>Kompot wieloowocowy 200ml                                           | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenne</b> )<br><br>Udko z kurczaka pieczone 150g<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 pszenne</b> )<br><br>Udko z kurczaka pieczone 150g<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 pszenne</b> )<br><br>Udko z kurczaka pieczone 150g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka wielowarzynna z groszkiem zielonym i koperkiem z oliwą extra virgin 150g<br><br>Kompot wieloowocowy 200ml                     |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Ser żółty 50g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                        | Pieczywo <b>pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Serek kanapkowy 50g( <b>zawiera mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                            | Pieczywo <b>pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Szynka kanapkowa 50g( <b>zawiera mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                           | Pieczywo graham 100g ( <b>zawiera gluten pszenne, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Ser żółty 50g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                    |
| <b>PN</b>                | Jogurt owocowy 100ml ( <b>zawiera mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt owocowy 100ml ( <b>zawiera mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt owocowy 100ml ( <b>zawiera mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt naturalny 100ml ( <b>zawiera 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 wyżej wymienione alergeny. Ze względu na sezonowość wymienione podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, banan, arbuz, nektarynka., truskawki

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

# DCZP PONIEDZIAŁEK 29.12.2025

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | DIETA LEKKOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM<br>TŁUSZCZU                                                                                                                                                                                                                                                                 | DIETA CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Płatki <b>jęczmienne</b> na mleku 400ml ( <b>zawiera gluten</b> )<br><br>Paszтет pieczony z formy 50g ( <b>zawiera gluten pszenny, jaja</b> )<br>Ogórek kiszony 100g<br>Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml | Płatki <b>jęczmienne</b> na mleku 400ml ( <b>zawiera gluten</b> )<br><br>Szynka konserwowa 50g<br>pomidor 100g<br>Pieczywo <b>pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml | Płatki <b>jęczmienne</b> na mleku 400ml ( <b>zawiera gluten</b> )<br><br>Szynka konserwowa 50g<br>pomidor 100g<br>Pieczywo <b>pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml | Płatki <b>jęczmienne</b> na mleku 400ml ( <b>zawiera gluten</b> )<br><br>Paszтет pieczony z formy 50g ( <b>zawiera gluten pszenny, jaja</b> )<br>Ogórek kiszony 100g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Pieczywo <b>żytnio – pszenne</b> 50g, masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ), ser żółty 40g ( <b>zawiera mleko</b> ), owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                         | Pieczywo <b>pszenne</b> 50g, masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ), szynka 40g ( <b>zawiera mleko</b> ), owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                      | Pieczywo <b>pszenne</b> 50g, masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ), szynka 40g ( <b>zawiera mleko</b> ), owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                      | Pieczywo graham 50g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> ), masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ), ser żółty 40g ( <b>zawiera mleko</b> ), owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                               |
| <b>OBIAD</b>             | Zupa szpinakowa z ryżem na wywarze warzywnym 400ml<br><br>Sos bolognese z mięsem wieprzowym mielonym 150g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> )<br>Makaron z pszenicy durum 200g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> )<br><br>Kompot wieloowocowy 200ml                                                                                                                               | Zupa szpinakowa z ryżem na wywarze warzywnym 400ml<br><br>Sos bolognese z mięsem wieprzowym mielonym 150g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> )<br>Makaron z pszenicy durum 200g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> )<br><br>Kompot wieloowocowy 200ml                                                                | Zupa szpinakowa z ryżem na wywarze warzywnym 400ml<br><br>Sos bolognese z mięsem wieprzowym mielonym 150g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> )<br>Makaron z pszenicy durum 200g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> )<br><br>Kompot wieloowocowy 200ml                                                                | Zupa szpinakowa z ryżem na wywarze warzywnym 400ml<br><br>Sos bolognese z mięsem wieprzowym mielonym 150g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> )<br>Makaron brązowy 200g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> )<br><br>Kompot wieloowocowy 200ml                                                                                                                                      |
| <b>Kolacja</b>           | Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Szynka drobiowa 50g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                                                                             | Pieczywo <b>pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Szynka drobiowa 50g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                       | Pieczywo <b>pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Szynka drobiowa 50g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                       | Pieczywo graham 100g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Szynka drobiowa 50g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                                                                             |
| <b>PN</b>                | Koktajl malinowo- buraczkowy na maśle 150ml ( <b>zawiera mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Koktajl malinowo- buraczkowy na maśle 150ml ( <b>zawiera mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                           | Koktajl malinowo- buraczkowy na maśle 150ml ( <b>zawiera mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                           | Koktajl malinowo- buraczkowy na maśle 150ml ( <b>zawiera 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 wyżej wymienione alergeny. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, banan, arbuz, nektarynka. Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

**DCZP WTOREK 30.12.2025**

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DIETA LEKKOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM<br>TŁUSZCZU                                                                                                                                                                                                                                                                          | DIETA CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Ryż na mleku z cynamonem 400ml<br><br>Parówki 100g/2szt.<br>Ketchup 20g<br>Ogórek kiszony 100g<br>Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g (zawiera gluten)<br>Masło 20g (zawiera mleko)<br><br>Kawa zbożowa 200ml (zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko)<br>Herbata 200ml                                                                                             | Ryż na mleku z cynamonem 400ml<br><br>Parówki 100g/2szt.<br>Ketchup 20g<br>Ogórek kiszony 100g<br>Pieczywo <b>pszenne</b> 100g (zawiera gluten)<br>Masło 20g (zawiera mleko)<br><br>Kawa zbożowa 200ml (zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko)<br>Herbata 200ml                                                      | Ryż na mleku z cynamonem 400ml<br><br>Szyunka z indyka 50g<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo <b>pszenne</b> 100g (zawiera gluten)<br>Masło 20g (zawiera mleko)<br><br>Kawa zbożowa 200ml (zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko)<br>Herbata 200ml                                                                   | Ryż na mleku z cynamonem 400ml<br><br>Parówki 100g/2szt.<br>Ketchup 20g<br>Ogórek kiszony 100g<br>Pieczywo graham 100g (zawiera gluten <b>pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g (zawiera mleko)<br><br>Kawa zbożowa 200ml (zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko)<br>Herbata 200ml                                                                                       |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Pieczywo <b>żytnio – pszenne</b> 50g, masło 20g (zawiera mleko), twaróg 40g (zawiera mleko), pomidor 100g                                                                                                                                                                                                                                                                | Pieczywo <b>pszenne</b> 50g, masło 20g (zawiera mleko), twaróg 40g (zawiera mleko), pomidor 100g                                                                                                                                                                                                                         | Pieczywo <b>pszenne</b> 50g, masło 20g (zawiera mleko), twaróg 40g (zawiera mleko), pomidor 100g                                                                                                                                                                                                                         | Pieczywo graham 50g (zawiera gluten <b>pszenny, żytni</b> ), masło 20g (zawiera mleko), twaróg 40g (zawiera mleko), pomidor 100g                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>OBIAD</b>             | Krem z warzyw białych posypyany grzankami z dodatkiem śmietanki roślinnej 400ml (zawiera gluten <b>pszenny</b> )<br><br>Gulasz drobiowy z marchewką 150g (zawiera gluten <b>pszenny, jaja</b> )<br>Kasza bulgur 200g (zawiera gluten <b>pszenny</b> )<br>Surówka z kapusty białej z porem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml | Krem z warzyw białych posypyany grzankami z dodatkiem śmietanki roślinnej 400ml (zawiera gluten <b>pszenny</b> )<br><br>Gulasz drobiowy z marchewką 150g (zawiera gluten <b>pszenny, jaja</b> )<br>Kasza bulgur 200g (zawiera gluten <b>pszenny</b> )<br>Fasolka szparagowa 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml | Krem z warzyw białych posypyany grzankami z dodatkiem śmietanki roślinnej 400ml (zawiera gluten <b>pszenny</b> )<br><br>Gulasz drobiowy z marchewką 150g (zawiera gluten <b>pszenny, jaja</b> )<br>Kasza bulgur 200g (zawiera gluten <b>pszenny</b> )<br>Fasolka szparagowa 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml | Krem z warzyw białych posypyany grzankami z dodatkiem śmietanki roślinnej 400ml (zawiera gluten <b>pszenny</b> )<br><br>Gulasz drobiowy z marchewką 150g (zawiera gluten <b>pszenny, jaja</b> )<br>Kasza bulgur 200g (zawiera gluten <b>pszenny</b> )<br>Surówka z kapusty białej z porem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g (zawiera gluten)<br>Masło 20g (zawiera mleko)<br>Paprykarz 100g (zawiera seler, ryba)<br>ogórek 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                                                                          | Pieczywo <b>pszenne</b> 100g (zawiera gluten)<br>Masło 20g (zawiera mleko)<br>Pasta warzywna 100g (zawiera jaja, gorczycę)<br>pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                          | Pieczywo <b>pszenne</b> 100g (zawiera gluten)<br>Masło 20g (zawiera mleko)<br>Pasta warzywna 100g (zawiera jaja, gorczycę)<br>pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                          | Pieczywo graham 100g (zawiera gluten <b>pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g (zawiera mleko)<br>Paprykarz 100g (zawiera seler, ryba)<br>ogórek 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                                                                    |
| <b>PN</b>                | Budyń na mleku 150g (zawiera mleko), herbatnik maślany 10g (zawiera gluten <b>pszenny, jaja, mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                 | Budyń na mleku 150g (zawiera mleko), herbatnik maślany 10g (zawiera gluten <b>pszenny, jaja, mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                 | Budyń na mleku 150g (zawiera mleko), herbatnik maślany 10g (zawiera gluten <b>pszenny, jaja, mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                 | Salatka z winogretem 150g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <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 wyżej wymienione alergeny. Ze względu na sezonowość wymienienie podawane są owoce: jabłko, gruszką, mandarynka, banan, arbuz, nektarynka.

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

**DCZP ŚRODA 31.12.2025**

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | DIETA LEKKOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU                                                                                                                                                                                                                                                                                           | DIETA CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Kasza manna na mleku 400ml ( <b>zawiera gluten pszenenny, mleko</b> )<br><br>Twarożek ziołowy 100g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>ogórek 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>zawiera gluten pszenenny</b> )<br>Masło 20g (zawiera mleko)<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>herbata 250ml | Kasza manna na mleku 400ml ( <b>zawiera gluten pszenenny, mleko</b> )<br><br>Twarożek ziołowy 100g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>zawiera gluten pszenenny</b> )<br>Masło 20g (zawiera mleko)<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>herbata 250ml | Kasza manna na mleku 400ml ( <b>zawiera gluten pszenenny, mleko</b> )<br><br>Twarożek ziołowy 100g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>zawiera gluten pszenenny</b> )<br>Masło 20g (zawiera mleko)<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>herbata 250ml | Kasza manna na mleku 400ml ( <b>zawiera gluten pszenenny, mleko</b> )<br><br>Twarożek ziołowy 100g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Ogórek b 100g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>zawiera gluten pszenenny, żytni</b> )<br>Masło 20g <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>herbata 250ml |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Pieczywo <b>żytnio – pszenne</b> 50g, masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ), szynka 40g, owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                             | Pieczywo <b>pszenne</b> 50g, masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ), szynka 40g, owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                       | Pieczywo <b>pszenne</b> 50g, masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ), szynka 40g, owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                       | Pieczywo graham 50g ( <b>zawiera gluten pszenenny, żytni</b> ), masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ), szynka 40g, owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                          |
| <b>OBIAD</b>             | Barszcz biały z kiełbaską wieprzową i ziemniaczkami 400ml ( <b>zawiera gluten pszenenny</b> )<br><br>Rolada drobiowa zapiekana ze szpinakiem 100g<br>Ziemniaki 200g<br>Coleslaw z kapusty czerwonej i białej ze śmietaną 150g ( <b>zawiera mleko</b> )<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                        | Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400ml<br><br>Rolada drobiowa zapiekana ze szpinakiem 100g<br>Ziemniaki 200g<br>Marchewka gotowana 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                                                                                                                                  | Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400ml<br><br>Rolada drobiowa zapiekana ze szpinakiem 100g<br>Ziemniaki 200g<br>Marchewka gotowana 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                                                                                                                                  | Barszcz biały z kiełbaską wieprzową i ziemniaczkami 400ml ( <b>zawiera gluten pszenenny</b> )<br><br>Rolada drobiowa zapiekana ze szpinakiem 100g<br>Ziemniaki 200g<br>Coleslaw z kapusty czerwonej i białej ze śmietaną 150g ( <b>zawiera mleko</b> )<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                               |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>zawiera gluten pszenenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Szynka wiejska 50g<br>Ogórek kiszony 100g<br><br>Herbata 250 ml                                                                                                                                                    | Pieczywo pszenne 100g( <b>zawiera gluten pszenenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Szynka wiejska 50g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 250 ml                                                                                                                                                                             | Pieczywo pszenne 100g( <b>zawiera gluten pszenenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Szynka wiejska 50g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 250 ml                                                                                                                                                                             | Pieczywo graham 100g ( <b>zawiera gluten pszenenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Szynka wiejska 50g<br>Ogórek kiszony 100g<br><br>Herbata 250ml                                                                                                                                                                      |
| <b>PN</b>                | Salatka makaronowa z szynką drobiową i warzywami 150g ( <b>zawiera gluten pszenenny, jaja, gorczyca</b> )                                                                                                                                                                                                                             | Salatka makaronowa z szynką drobiową i warzywami 150g ( <b>zawiera gluten pszenenny, jaja, gorczyca</b> )                                                                                                                                                                                                                              | Salatka makaronowa z szynką drobiową i warzywami 150g ( <b>zawiera gluten pszenenny, jaja, gorczyca</b> )                                                                                                                                                                                                                              | Salatka makaronem razowym z szynką drobiową i warzywami 150g ( <b>zawiera gluten pszenenny, jaja, gorczyca</b> )                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal; 2236<br>Białko 89<br>Tłuszcz 71, nkt 12<br>Węglowodany 311<br>Błonnik 19<br>Sól 2,6                                                                                                                                                                                                                                             | Kcal; 2173<br>Białko 85<br>Tłuszcz 60, nkt 12<br>Węglowodany 310<br>Błonnik 18<br>Sól 2                                                                                                                                                                                                                                                | Kcal; 2173<br>Białko 85<br>Tłuszcz 60, nkt 12<br>Węglowodany 310<br>Błonnik 18<br>Sól 2                                                                                                                                                                                                                                                | Kcal; 2236<br>Białko 89<br>Tłuszcz 71, nkt 12<br>Węglowodany 311<br>Błonnik 19<br>Sól 2,6                                                                                                                                                                                                                                                    |

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny. Ze względu na sezonowość wymienienie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, banan, arbuz, nektarynka.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

**DCZP CZWARTEK 01.01.2026**

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DIETA LEKKOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                        | DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                           | DIETA CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Płatki owsiane na <b>mleku</b> 400ml<br><br>Pieczeń drobiowa 50g<br>Ogórek 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g (zawiera mleko)<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>herbata 250ml                                                 | Płatki owsiane na <b>mleku</b> 400ml<br><br>Szyńka drobiowa 50g<br>Sałata 20g<br>Masło 20g (zawiera mleko)<br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>herbata 250ml                                                                                   | Płatki owsiane na <b>mleku</b> 400ml<br><br>Szyńka drobiowa 50g<br>Sałata 20g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g (zawiera mleko)<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>herbata 250ml                                                    | Płatki owsiane na <b>mleku</b> 400ml<br><br>Pieczeń drobiowa 50g<br>Ogórek 100g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>herbata 250ml                                            |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Pieczywo <b>żytnio – pszenne</b> 50g, masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ), twarożek 40g ( <b>zawiera mleko</b> ), owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                     | Pieczywo <b>pszenne</b> 50g, masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ), twarożek 40g ( <b>zawiera mleko</b> ), owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                               | Pieczywo <b>pszenne</b> 50g, masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ), twarożek 40g ( <b>zawiera mleko</b> ), owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                               | Pieczywo graham 50g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> ), masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ), twarożek 40g ( <b>zawiera mleko</b> ), owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                             |
| <b>OBIAD</b>             | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>zawiera gluten pszenny, seler</b> )<br><br>Schab pieczony w sosie kurkowym 100g/80g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka porowa z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>zawiera gluten pszenny, seler</b> )<br><br>Schab pieczony w sosie kurkowym 100g/80g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Kalafior gotowany 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>zawiera gluten pszenny, seler</b> )<br><br>Schab pieczony w sosie 100g/80g Schab pieczony w sosie kurkowym 100g/80g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Kalafior gotowany 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>zawiera gluten pszenny, seler</b> )<br><br>Schab pieczony w sosie kurkowym 100g/80g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka porowa z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Paszтет pieczony z indyka 50g ( <b>zawiera gluten pszenny, jaja</b> )<br>Ogórek kiszony 100g<br><br>Herbata 250ml                                                                                       | Pieczywo pszenne 100g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Szyńka z indyka 50g<br>Sałata 20g<br><br>Herbata 250ml                                                                                                                                   | Pieczywo pszenne 100g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Szyńka z indyka 50g<br>Sałata 20g<br><br>Herbata 250ml                                                                                                                                                                   | Pieczywo graham 100g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Paszтет pieczony z indyka 50g ( <b>zawiera gluten pszenny, jaja</b> )<br>Ogórek kiszony 100g<br><br>Herbata 250ml                                                                                                 |
| <b>PN</b>                | Jogurt owocowy 100ml ( <b>zawiera mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt owocowy 100ml ( <b>zawiera mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt owocowy 100ml ( <b>zawiera mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny 100ml ( <b>zawiera mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal; 2167<br>Białko 77<br>Tłuszcz 71, nkt 8<br>Węglowodany 321<br>Błonnik 17<br>Sól 1,6                                                                                                                                                                                                                                 | Kcal; 2167<br>Białko 77<br>Tłuszcz 71, nkt 8<br>Węglowodany 321<br>Błonnik 17<br>Sól 1,6                                                                                                                                                                                                  | Kcal; 2167<br>Białko 77<br>Tłuszcz 71, nkt 8<br>Węglowodany 321<br>Błonnik 17<br>Sól 1,6                                                                                                                                                                                                                                  | Kcal; 2170<br>Białko 77<br>Tłuszcz 79, nkt 9<br>Węglowodany 320<br>Błonnik 17<br>Sól 1,8                                                                                                                                                                                                                                 |

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszką, mandarynka, banan, arbuz, nektarynka.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

**DCZP PIĄTEK 02.01.2026**

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | DIETA LEKKOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                  | DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów                                                                                                                                                                                                                                       | DIETA CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Kasza gryczana na mleku 400ml<br><br>Ser żółty 50g (zawiera mleko)<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo żytnio - pszenne 100g (zawiera gluten)<br>Masło 20g (zawiera mleko)<br><br>Kawa zbożowa 200ml (zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko)<br>Herbata 200ml                                                            | Kasza gryczana na mleku 400ml<br><br>Serek kanapkowy 50g (zawiera mleko)<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g (zawiera gluten)<br>Masło 20g (zawiera mleko)<br><br>Kawa zbożowa 200ml (zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko)<br>Herbata 200ml                              | Kasza gryczana na mleku 400ml<br><br>Serek kanapkowy 50g (zawiera mleko)<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g (zawiera gluten)<br>Masło 20g (zawiera mleko)<br><br>Kawa zbożowa 200ml (zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko)<br>Herbata 200ml                       | Kasza gryczana na mleku 400ml<br><br>Ser żółty 50g (zawiera mleko)<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo graham 100g (zawiera gluten pszenny, żytni)<br>Masło 20g (zawiera mleko)<br><br>Kawa zbożowa 200ml (zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko)<br>Herbata 200ml                                                                         |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Pieczywo żytnio – pszenne 50g, masło 20g (zawiera mleko), szynka 40g, owoc sez. 1szt.                                                                                                                                                                                                                                | Pieczywo pszenne 50g, masło 20g (zawiera mleko), t szynka 40g, owoc sez. 1szt.                                                                                                                                                                                                      | Pieczywo pszenne 50g, masło 20g (zawiera mleko), szynka 40g, owoc sez. 1szt.                                                                                                                                                                                                        | Pieczywo graham 50g (zawiera gluten pszenny, żytni), masło 20g (zawiera mleko) szynka 40g, owoc sez. 1szt.                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>OBIAD</b>             | Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana śmietaną roślinną z natką pietruszki 400ml (zawiera gluten pszenny)<br><br>Ryba – mintaj, panierowana 100g (zawiera gluten pszenny, jaja)<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem kminku i oliwy extra virgin 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml | Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana śmietaną roślinną z natką pietruszki 400ml (zawiera gluten pszenny)<br><br>Ryba – mintaj, parowana w piecu konwekcyjnym 100g (zawiera gluten pszenny, jaja)<br>Ziemniaki 200g<br>Brokuł gotowany 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml | Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana śmietaną roślinną z natką pietruszki 400ml (zawiera gluten pszenny)<br><br>Ryba – mintaj, parowana w piecu konwekcyjnym 100g (zawiera gluten pszenny, jaja)<br>Ziemniaki 200g<br>Brokuł gotowany 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml | Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana śmietaną roślinną z natką pietruszki 400ml (zawiera gluten pszenny)<br><br>Ryba – mintaj, parowana w piecu konwekcyjnym 100g (zawiera gluten pszenny, jaja)<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem kminku i oliwy extra virgin 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo żytnio - pszenne 100g (zawiera gluten)<br>Masło 20g (zawiera mleko)<br>Szynka z indyka 50g<br>Ogórek 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                                              | Pieczywo pszenne 100g (zawiera gluten)<br>Masło 20g (zawiera mleko)<br>Szynka z indyka 50g<br>Sałata 20g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                       | Pieczywo pszenne 100g (zawiera gluten)<br>Masło 20g (zawiera mleko)<br>Szynka z indyka 50g<br>Sałata 20g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                       | Pieczywo graham 100g (zawiera gluten pszenny, żytni)<br>Masło 20g (zawiera mleko)<br>Szynka z indyka 50g<br>Ogórek 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                                                           |
| <b>PN</b>                | Kisiel z owocami 150ml, herbatniki 10g (zawiera gluten pszenny, jaja, mleko)                                                                                                                                                                                                                                         | Kisiel z owocami 150ml, herbatniki 10g (zawiera gluten pszenny, jaja, mleko)                                                                                                                                                                                                        | Kisiel z owocami 150ml, herbatniki 10g (zawiera gluten pszenny, jaja, mleko)                                                                                                                                                                                                        | Sok pomidorowy 200ml, wafle ryżowe 2szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <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 wyżej wymienione alergeny. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszką, 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 03.01.2026**

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | DIETA LEKKOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM<br>TŁUSZCZU                                                                                                                                                                                                                                                                    | DIETA CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Płatki <b>owsiane</b> na <b>mleku</b> 400ml<br><br>Twaróg 50g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Dżem 20g<br>ogórek 100g<br>Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml | Płatki <b>owsiane</b> na <b>mleku</b> 400ml<br><br>Twaróg 50g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Dżem 20g<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo <b>pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml | Płatki <b>owsiane</b> na <b>mleku</b> 400ml<br><br>Twaróg 50g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Dżem 20g<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo <b>pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml | Płatki <b>owsiane</b> na <b>mleku</b> 400ml<br><br>Twaróg 70g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Pieczywo <b>żytnio – pszenne</b> 50g, masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ), ser żółty 40g ( <b>zawiera mleko</b> ), owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                             | Pieczywo <b>pszenne</b> 50g, masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ), szynka 40g, owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                   | Pieczywo <b>pszenne</b> 50g, masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ), szynka 40g, owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                   | Pieczywo graham 50g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> ), masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ), ser żółty 40g ( <b>zawiera mleko</b> ), owoc sezonowy 1szt.                                                                                                                                                 |
| <b>OBIAD</b>             | Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną<br><br>Bigos z kapusty kiszonej ze śliwką suszoną 150g<br>Ziemniaki 200g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                                                                                                                                      | Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną<br><br>Kąski drobiowe z warzywami mieszanymi 150g<br>Ziemniaki 200g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                                                                                                                            | Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną<br><br>Kąski drobiowe z warzywami mieszanymi 150g<br>Ziemniaki 200g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                                                                                                                            | Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną<br><br>Bigos z kapusty kiszonej ze śliwką suszoną 150g<br>Ziemniaki 200g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                                                                                                                  |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Szynka gotowana 50g<br>pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                                 | Pieczywo <b>pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Szynka gotowana 50g<br>pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                           | Pieczywo <b>pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Szynka gotowana 50g<br>pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                           | Pieczywo graham 100g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Szynka gotowana 50g<br>pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                               |
| <b>PN</b>                | Mus owocowy 100ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mus owocowy 100ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Mus owocowy 100ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Salatka ziemniaczana z jajkiem 150g ( <b>zawiera jaja, gorczyca</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 wyżej wymienione alergeny. 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 NIEDZIELA 04.01.2025**

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DIETA LEKKOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | DIETA CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Kasza <b>jęczmienna</b> na <b>mleku</b> 20g/200ml ( <b>zawiera gluten</b> )<br><br>Serek kanapkowy 50g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml | Kasza <b>jęczmienna</b> na <b>mleku</b> 20g/200ml ( <b>zawiera gluten</b> )<br><br>Serek kanapkowy 50g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo <b>pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml | Kasza <b>jęczmienna</b> na <b>mleku</b> 20g/200ml ( <b>zawiera gluten</b> )<br><br>Serek kanapkowy 50g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo <b>pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml | Kasza <b>jęczmienna</b> na <b>mleku</b> 20g/200ml ( <b>zawiera gluten</b> )<br><br>Serek kanapkowy 50g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 200ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 200ml    |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Pieczywo <b>żytnio – pszenne</b> 50g, masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ), szynka 40g ( <b>zawiera mleko</b> ), ogórek kiszony 100g                                                                                                                                                                                                                       | Pieczywo <b>pszenne</b> 50g, masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ), szynka 40g ( <b>zawiera mleko</b> ), pomidor 100g                                                                                                                                                                                                                              | Pieczywo <b>pszenne</b> 50g, masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ), szynka 40g ( <b>zawiera mleko</b> ), pomidor 100g                                                                                                                                                                                                                              | Pieczywo graham 50g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> ), masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ), szynka 40g ( <b>zawiera mleko</b> ), ogórek kiszony 100g                                                                                                                                                                                        |
| <b>Obiad</b>             | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )<br><br>Tradycyjny kotlet mielony pieczony w piecu konwekcyjnym 100g ( <b>zawiera gluten pszenny, jaja</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml        | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )<br><br>Tradycyjny kotlet mielony pieczony w piecu konwekcyjnym 100g ( <b>zawiera gluten pszenny, jaja</b> )<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 pszenny</b> )<br><br>Tradycyjny kotlet mielony pieczony w piecu konwekcyjnym 100g ( <b>zawiera gluten pszenny, jaja</b> )<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 pszenny</b> )<br><br>Tradycyjny kotlet mielony pieczony w piecu konwekcyjnym 100g ( <b>zawiera gluten pszenny, jaja</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml |
| <b>Kolacja</b>           | Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Polędwica sopocka 50g<br>Ogórek 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                                                       | Pieczywo <b>pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Polędwica sopocka 50g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                                                      | Pieczywo <b>pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Polędwica sopocka 50g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                                                      | Pieczywo graham 100g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )<br>Polędwica sopocka 50g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 200ml                                                                                                                                                                                 |
| <b>PN</b>                | Ciasteczko zbożowe bez cukru 2szt. ( <b>zawiera gluten pszenny, jaja, mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                        | Ciasteczko zbożowe bez cukru 2szt. ( <b>zawiera gluten pszenny, jaja, mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                               | Ciasteczko zbożowe bez cukru 2szt. ( <b>zawiera gluten pszenny, jaja, mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                               | Ciasteczko zbożowe bez cukru 2szt. ( <b>zawiera gluten pszenny, jaja, 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, gorczyce, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny. Ze względu na sezonowość wymienienne 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

