

## szpital św. Antoniego

**1. Wtorek 04.06.2024**

| Dieta podstawowa                         | #            | Dieta lekkostrawna dorośli<br>(wątrobowa)     | #          | Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży<br>łatwoprzyswajalnych węglowodorów<br>(cukrzycowa) | #          |
|--|--------------|---|------------|--|------------|
| <b>ŚNIADANIE</b>                         |              |   |            |  |            |
| Paprykarz z łososiem <b>50g</b>          | <b>4,9</b>   | Paprykarz z łososiem <b>50g</b>               | <b>4,9</b> | Parówka drobiowa 1szt  |            |
| Pomidor <b>1/4szt</b>                    |              | Pomidor <b>1/4szt</b>                         |            | Salatka pomidorowa <b>50g</b>  |            |
| Roślinna margaryna miękka 10g            | <b>7</b>     | Roślinna margaryna miękka 10g                 | <b>7</b>   | Roślinna margaryna miękka 10g  | <b>7</b>   |
| Pieczywo mieszane 120g                   | <b>1</b>     | Pieczywo pszenne 120g                         | <b>1</b>   | Pieczywo pełnoziarniste 120g   | <b>1</b>   |
| Kawa z mlekiem 200g                      |              | Herbata 200g                                  |            | Herbata bez cukru 200g   |            |
| <b>2 ŚNIADANIE</b>                       |              |   |            |  |            |
|  |              |   |            | Jabłko z orzechami włoskimi 1szt   | <b>10</b>  |
| <b>OBIAD</b>                             |              |   |            |  |            |
| Zupa lane kluski na rosole 350g          | <b>9,1</b>   | Zupa lene kluski na rosole 350g               | <b>9,1</b> | Zupa lene kluski na rosole 350g  | <b>9,1</b> |
| Panierowany filec z tilapii <b>60g</b>   | <b>1,3,4</b> | Filec z tilapii <b>60g</b>                    | <b>4</b>   | Filec z tilapii <b>60g</b>   | <b>4</b>   |
| Ziemniaki 200g                           |              | Ziemniaki 200g                                |            | Ziemniaki 200g   |            |
| Surówka marchewka z groszkiem <b>50g</b> |              | Surówka marchewka z groszkiem <b>50g</b>      |            | Surówka marchewka z groszkiem <b>50g</b>   |            |
| Kompot owocowy 200g                      |              | Kompot owocowy 200g                           |            | Kompot owocowy 200g  |            |
| <b>PODWIECZOREK</b>                      |              |   |            |  |            |
| Galaretka owocowa 1szt                   |              | Galaretka owocowa,wafel kukurydziany 100/1szt |            | Koktajl ze świeżego buraka, marchwii,jabłka i migdałów <b>100g</b>                             |            |
| <b>KOLACJA</b>                           |              |   |            |  |            |
| Baleron z indyka <b>50g</b>              |              | Polędwica z indyka <b>50g</b>                 |            | Szynka z indyka 50g  |            |
| Ogórek korniszon <b>20g</b>              |              | Salata zielona <b>2szt</b>                    |            | Ogórek świeży <b>20g</b>   |            |
| Salata zielona <b>1szt</b>               |              | Roślinna margaryna miękka 10g                 | <b>7</b>   | Salata zielona <b>2szt</b>   |            |
| Roślinna margaryna miękka 10g            | <b>7</b>     | Pieczywo pszenne 120g                         | <b>1</b>   | Roślinna margaryna miękka 10g  | <b>7</b>   |
| Pieczywo mieszane 120g                   | <b>1</b>     | Herbata 200g                                  |            | Pieczywo pełnoziarniste 120g   | <b>1</b>   |
| Herbata 200g                             |              |   |            | Herbata bez cukru 200g   |            |
| <b>2. Środa 05.06.2024</b>               |              |   |            |  |            |
| Dieta podstawowa                         | #            | Dieta lekkostrawna dorośli<br>(wątrobowa)     | #          | Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży<br>łatwoprzyswajalnych węglowodorów<br>(cukrzycowa) | #          |

| <b>ŚNIADANIE</b>               |         |     |                                |         |     |   |      |     |  |  |   |
|--------------------------------|---------|-----|--------------------------------|---------|-----|---|------|-----|--|--|---|
| Szynka z pieca                 | 50g     |     | Polędwica z piersi indyka      | 50g     |     | Szynka gotowana                               | 50g  |     |  |  |   |
| Papryka czerwona               | 20g     |     | Salata zielona                 | 2szt    |     | Tarta ogórek kiszony                          | 10g  |     |  |  |   |
| Liść sałaty                    | 1szt    |     | Roślinna margaryna miękka      | 10g     | 7   | Roślinna margaryna miękka                     | 10g  | 7   |  |  |   |
| Roślinna margaryna miękka      | 10g     | 7   | Pieczywo pszenne               | 120g    | 1   | Pieczywo pełnoziarniste                       | 120g | 1   |  |  |   |
| Pieczywo żytnie,pszenne,razowe | 120g    | 1   | Herbata                        | 200g    |     | Herbata bez cukru                             | 200g |     |  |  |   |
| Herbata                        | 200g    | 7   |                                |         |     |   |      |     |  |  |   |
| <b>2 ŚNIADANIE</b>             |         |     |                                |         |     |   |      |     |  |  |   |
|                                |         |     |                                |         |     | Owsianka z truskawkami na jogurcie naturalnym | 150g | 7   |  |  |   |
| <b>OBIAD</b>                   |         |     |                                |         |     |   |      |     |  |  |   |
| Zupa ogórkowa z ryżem          | 350g    | 9,1 | Zupa ogórkowa z ryżem          | 350g    | 9,1 | Zupa ogórkowa z ryżem                         | 350g | 9,1 |  |  |   |
| Udo pieczone z kurczaka        | 1szt    |     | Udo gotowane z kurczaka        | 1szt    |     | Udo pieczone z kurczaka bez skóry             | 1szt |     |  |  |   |
| Ziemniaki                      | 200g    |     | Ziemniaki                      | 200g    |     | Ziemniaki                                     | 200g |     |  |  |   |
| Surówka sałata z sosem vinegre | 50g     |     | Surówka sałata z sosem vinegre | 50g     |     | Surówka sałata z sosem vinegre                | 50g  |     |  |  |   |
| Kompot owocowy                 | 200g    |     | Kompot owocowy                 | 200g    |     | Kompot owocowy bez cukru                      | 200g |     |  |  |   |
| <b>PODWIECZOREK</b>            |         |     |                                |         |     |   |      |     |  |  |   |
| Jogurt naturalny z malinami    | 100/50g | 7   | Jogurt naturalny z malinami    | 100/50g | 7   | Bułka pełnoziarnista z pastą z makreli        |      |     |  |  | 4 |
| <b>KOLACJA</b>                 |         |     |                                |         |     |   |      |     |  |  |   |
| Ser żółty                      | 40g     | 7   | Polędwica drobiowa             | 50g     |     | Ser twarogowy z rzodkiewką                    | 100g | 7   |  |  |   |
| Szynka z kurcząt               | 50g     |     | Pomidor                        | 1/2szt  |     | Szczypior                                     | 10g  |     |  |  |   |
| Roślinna margaryna miękka      | 10g     |     | Roślinna margaryna miękka      | 10g     |     | Roślinna margaryna miękka                     | 10g  | 7   |  |  |   |
| Pieczywo mieszane              | 120g    |     | Pieczywo mieszane              | 120g    |     | Pieczywo pełnoziarniste                       | 120g | 1   |  |  |   |
| Herbata z cytryną              | 200g    |     | Herbata z cytryną              | 200g    |     | Herbata bez cukru                             | 200g |     |  |  |   |

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

1

| <b>3. Czwartek 06.06.2024</b>  |        |   |                           |   |   |                           |          |   |  |  |          |
|--------------------------------|--------|---|---------------------------|---|---|---------------------------|----------|---|--|--|----------|
| <b>Dieta podstawowa</b>        |        |   | <b>#</b>                  | <b>Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)</b> |   |                           | <b>#</b> | <b>Dieta bogatobiałkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)</b> |  |  | <b>#</b> |
| <b>ŚNIADANIE</b>               |        |   |                           |   |   |                           |          |   |  |  |          |
| Zupa mleczna z ryżem           | 300g   | 7 | Zupa mleczna z ryżem      | 300g  | 7 | Jajko gotowane            | 2szt     |   |  |  |          |
| Jajko gotowane                 | 2szt   | 3 | Jajko gotowane na miękko  | 2szt  | 3 | Szczypior                 | 10g      |   |  |  |          |
| Pomidor                        | 1/2szt |   | Pomidor                   | 1/2szt  |   | Ogórek zielony            | 30g      |   |  |  |          |
| Roślinna margaryna miękka      | 10g    | 7 | Roślinna margaryna miękka | 10g   | 7 | Roślinna margaryna miękka | 10g      | 7   |  |  |          |
| Pieczywo żytnie,pszenne,razowe | 120g   | 1 | Pieczywo pszenne          | 120g  | 1 | Pieczywo pełnoziarniste   | 120g     | 1   |  |  |          |

|                                  |          |          |   |         |   |  |          |          |
|----------------------------------|----------|----------|---|---------|---|--|----------|----------|
| Herbata                          | 200g     |          | Herbata                                       | 200g    | Herbata bez cukru                             | 200g   |          |          |
| <b>2 ŚNIADANIE</b>               |          |          |   |         |   |  |          |          |
|                                  |          |          |   |         | Bułka pełnoziarnista z pomidorem i rzodkiewką | 1szt   |          |          |
| <b>OBIAD</b>                     |          |          |   |         |   |  |          |          |
| Zupa szpinakowa z ziemniakami    | 350g     | 9        | Zupa szpinakowa z ziemniakami                 | 350g    | 9   | Zupa szpinakowa z ziemniakami  | 350g     | 9        |
| Pyzy z mięsem                    | 6szt     |          | Pyzy z mięsem                                 | 6szt    |   | Pyzy z mięsem  | 6szt     |          |
| Sos                              | 100g     |          | Sos   | 100g    |   | Sos  | 100g     |          |
| Kompot owocowy                   | 200g     |          | Kompot owocowy                                | 200g    |   | Kompot owocowy bez cukru   | 200g     |          |
| <b>PODWIECZOREK</b>              |          |          |   |         |   |  |          |          |
| Ciasto drożdżowe z jabłkami      |          | 1        | Ciasto drożdżowe                              |         | 1   | Jabłko z orzechami nerkowca  |          | 10       |
| <b>KOLACJA</b>                   |          |          |   |         |   |  |          |          |
| Baleron z indyka                 | 60g      |          | Polędwica z indyka                            | 60g     |   | Szynka z indyka  | 50g      |          |
| Ogórek korniszon, sałata zielona | 20g/1szt |          | Sałata zielona                                | 2szt    |   | Ogórek świeży,sałata zielona   | 20g/2szt |          |
| Roślinna margaryna miękka        | 10g      | 7        | Roślinna margaryna miękka                     | 10g     | 7   | Roślinna margaryna miękka  | 10g      | 7        |
| Pieczywo mieszane                | 120g     |          | Pieczywo mieszane                             | 120g    |   | Pieczywo pełnoziarniste  | 120g     | 1        |
| Herbata                          | 200g     |          | Herbata                                       | 200g    |   | Herbata bez cukru  | 200g     |          |
| <b>4. Piątek 07.06.2024</b>      |          |          |   |         |   |  |          |          |
| <b>Dieta podstawowa</b>          |          | <b>#</b> | <b>Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)</b> |         | <b>#</b>                                      | <b>Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)</b> |          | <b>#</b> |
| <b>ŚNIADANIE</b>                 |          |          |   |         |   |  |          |          |
| Dżem owocowy                     | 50g      |          | Dżem niskosłodzony                            | 50g     |   | Szynka gotowana  | 50g      |          |
| Pomidor                          | 1/2szt   |          | Pomidor                                       | 1/2szt  |   | Pomidor,papryka  | 1/4szt   |          |
| Roślinna margaryna miękka        | 10g      | 7        | Roślinna margaryna miękka                     | 10g     | 7   | Roślinna margaryna miękka  | 10g      | 7        |
| Pieczywo żytnie,pszenne,razowe   | 120g     | 1        | Pieczywo pszenne                              | 120g    | 1   | Pieczywo żytnie pełnoziarniste   | 120g     | 1        |
| Kakao                            | 200g     |          | Mleko   | 200g    |   | Herbata bez cukru  | 200g     |          |
| <b>2 ŚNIADANIE</b>               |          |          |   |         |   |  |          |          |
|                                  |          |          |   |         |   | Koktajl z jabłka i cynamonu  | 100g     |          |
| <b>OBIAD</b>                     |          |          |   |         |   |  |          |          |
| Zupa jarzynowa                   | 350g     | 9,1      | Zupa jarzynowa                                | 350g    | 9,1   | Zupa jarzynowa   | 350g     | 9,1      |
| Kotlet mielony w sosie           | 60/100g  | 1,3      | Kotlet mielony w sosie                        | 60/100g | 1,3   | Kotlet mielony w sosie   | 60/100g  | 1,3      |
| Kasza jęczmienna                 | 200g     | 1        | Kasza jęczmienna                              | 200g    | 1   | Kasza jęczmienna   | 200g     | 1        |
| Surówka z buraka ćwikłowego      | 50g      |          | Surówka z buraka ćwikłowego                   | 50g     |   | Surówka z buraka ćwikłowego  | 50g      |          |
| Kompot owocowy                   | 200g     |          | Kompot owocowy                                | 200g    |   | Kompot owocowy bez cukru   | 200g     |          |

| <b>PODWIECZOREK</b>                   |          |     |                                       |      |     |                                       |          |
|---------------------------------------|----------|-----|---------------------------------------|------|-----|---------------------------------------|----------|
| Mix warzywno-owocowy,wafel ryżowy     | 100/1szt | 9   | Mix warzywno-owocowy                  | 100g | 9   | Orzechy włoskie kawałki gruszki       | 100g 10  |
| <b>KOLACJA</b>                        |          |     |                                       |      |     |                                       |          |
| Pasta serowo rybna z natką pietruszki | 100g     | 4,7 | Pasta serowo rybna z natką pietruszki | 100g | 4,7 | Pasta serowo rybna z natką pietruszki | 100g 4,7 |
| Ogórek zielony                        | 20g      |     | Salata zielna                         | 2szt |     | Rzodkiewka,ogórek kornszon            | 10/20g   |
| Roślinna margaryna miękka             | 10g      | 7   | Roślinna margaryna miękka             | 10g  | 7   | Roślinna margaryna miękka             | 10g 7    |
| Pieczywo mieszane                     | 120g     | 1   | Pieczywo pszenne                      | 120g | 1   | Pieczywo pełnoziarniste               | 120g 1   |
| Herbata                               | 200g     |     | Herbata                               | 200g |     | Herbata bez cukru                     | 200g     |

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

2

| <b>5. Sobota 08.06.2024</b>    |            |          |   |            |          |  |        |          |
|--------------------------------|------------|----------|---|------------|----------|--|--------|----------|
| <b>Dieta podstawowa</b>        |            | <b>#</b> | <b>Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)</b> |            | <b>#</b> | <b>Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)</b> |        | <b>#</b> |
| <b>ŚNIADANIE</b>               |            |          |   |            |          |  |        |          |
| Szynka babuni                  | 50g        |          | Szynka babuni chuda                           | 50g        |          | Polędwica sopocka  | 50g    |          |
| Ogórek zielony                 | 30g        |          | Liście sałaty                                 | 2szt       |          | Pomidor  | 1/2szt |          |
| Salata zielona                 | 2szt       |          | Roślinna margaryna miękka                     | 10g        | 7        | Roślinna margaryna miękka  | 10g    | 7        |
| Roślinna margaryna miękka      | 10g        | 7        | Pieczywo pszenne                              | 120g       | 1        | Pieczywo pełnoziarniste  | 120g   | 1        |
| Pieczywo żytnie,pszenne,razowe | 120g       | 1        | Herbata                                       | 200g       |          | Herbata z cytryną bez cukru  | 200g   |          |
| Herbata                        | 200g       |          |   |            |          |  |        |          |
| <b>2 ŚNIADANIE</b>             |            |          |   |            |          |  |        |          |
|                                |            |          |   |            |          | Salatka z cukini w oliwie z oliwek   | 100g   | 9        |
| <b>OBIAD</b>                   |            |          |   |            |          |  |        |          |
| Zupa barszcz biały             | 350g       | 9,13     | Zupa barszcz biały                            | 350g       | 9,13     | Zupa barszcz biały   | 350g   | 9,13     |
| Pierogi ruskie                 | 7szt       | 1,7      | Pierogi ruskie                                | 7szt       | 1,7      | Mięso indycze duszone w jarzynach  | 100g   | 9        |
| Śmietana 18%                   | 50g        | 7        | Jogurt naturalny                              | 50g        | 7        | Kasza gryczana   | 200g   | 7,1      |
| Kompot                         | 200g       |          | Kompot  | 200g       |          | Surówka z buraka czerwonego  | 50g    |          |
|                                |            |          |   |            |          | Kompot bez cukru   | 200g   |          |
| <b>PODWIECZOREK</b>            |            |          |   |            |          |  |        |          |
| Mus z jabłek,biszkopty         | 100ml/2szt | 1        | Mus z jabłek,herbatniki                       | 100ml/2szt | 1        | Ciasto owsiane bez cukru   | 100g   | 1        |
| <b>KOLACJA</b>                 |            |          |   |            |          |  |        |          |
| Galaretka drobiowa z jarzynami | 150g       | 3,9      | Galaretka drobiowa z jarzynami                | 150g       | 3,9      | Galaretka drobiowa z jarzynami   | 150g   | 3,9      |
| Sok z cytryny                  | 10g        |          | Sok z cytryny                                 | 10g        |          | Salatka z pomidorów  | 50g    |          |

|                           |      |   |                           |      |   |                           |      |   |
|---------------------------|------|---|---------------------------|------|---|---------------------------|------|---|
| Roślinna margaryna miękka | 10g  | 7 | Roślinna margaryna miękka | 10g  | 7 | Roślinna margaryna miękka | 10g  | 7 |
| Pieczywo mieszane         | 120g | 1 | Pieczywo pszenne          | 120g | 1 | Pieczywo pełnoziarniste   | 120g | 1 |
| Herbata                   | 200g |   | Herbata                   | 200g |   | Herbata bez cukru         | 200g |   |

### 6. Niedziela 09.06.2024

| Dieta podstawowa | # | Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa) | # | Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa) | # |
|------------------|---|--|---|---|---|
|------------------|---|--|---|---|---|

#### ŚNIADANIE

|                           |        |   |                           |        |   |                                   |             |     |
|---------------------------|--------|---|---------------------------|--------|---|-----------------------------------|-------------|-----|
| Ser topiony z szynką      | 50g    | 7 | Chudy twaróg              | 100g   | 7 | Płatki owsiane na mleku roślinnym | 300g        | 7,1 |
| Pomidor                   | 1/2szt |   | Pomidor                   | 1/2szt |   | Ser biały chudy                   | 100g        | 7   |
| Roślinna margaryna miękka | 10g    | 7 | Roślinna margaryna miękka | 10g    | 7 | Pomidor, sałata zielona           | 1/2szt/1szt |     |
| Pieczywo mieszane         | 120g   | 1 | Pieczywo pszenne          | 120g   | 1 | Roślinna margaryna miękka         | 10g         | 7   |
| Kawa inka na mleku        | 200g   | 7 | Kawa na mleku             | 100g   | 7 | Pieczywo pełnoziarniste           | 120g        | 1   |
|                           |        |   |                           |        |   | Herbata bez cukru                 | 200g        |     |

#### 2 ŚNIADANIE

|  |  |  |  |  |  |  |      |   |
|--|--|--|--|--|--|--|------|---|
|  |  |  |  |  |  | Bułka pełnoziarnista z sałatą i rzodkiewką | 1szt | 1 |
|--|--|--|--|--|--|--|------|---|

#### OBIAD

|                           |        |     |                           |        |     |                           |        |     |
|---------------------------|--------|-----|---------------------------|--------|-----|---------------------------|--------|-----|
| Zupa Rosół                | 350g   | 9,1 | Zupa Rosół                | 350g   | 9,1 | Zupa Rosół                | 350g   | 9,1 |
| Schab duszony w jarzynach | 60/50g | 9   | Schab duszony w jarzynach | 60/50g | 9   | Schab duszony w jarzynach | 60/50g | 9   |
| Ziemniaki                 | 200g   |     | Ziemniaki                 | 200g   |     | Ziemniaki                 | 200g   |     |
| Surówka z białej kapusty  | 50g    |     | Surówka z białej kapusty  | 50g    |     | Surówka z białej kapusty  | 50g    |     |
| Kompot owocowy            | 200g   |     | Kompot owocowy            | 200g   |     | Kompot bez cukru          | 200g   |     |

#### PODWIECZOREK

|                     |           |  |                                   |            |  |                                    |           |   |
|---------------------|-----------|--|-----------------------------------|------------|--|------------------------------------|-----------|---|
| Mandarynka, biskopt | 1szt/2szt |  | Sok z marchwii z waflami ryżowymi | 100ml/2szt |  | Jogurt naturalny, napar z rumianku | 100/200ml | 7 |
|---------------------|-----------|--|-----------------------------------|------------|--|------------------------------------|-----------|---|

#### KOLACJA

|                           |      |   |                           |      |   |                           |        |   |
|---------------------------|------|---|---------------------------|------|---|---------------------------|--------|---|
| Pasztet drobiowy          | 70g  | 9 | Pasztet drobiowy          | 70g  | 9 | Mix sałat z serem feta    | 100g   |   |
| Ogórek kiszony            | 20g  |   | Sałata zielona            | 2szt |   | Pomidor bez skórki        | 1/2szt |   |
| Roślinna margaryna miękka | 10g  |   | Roślinna margaryna miękka | 10g  |   | Roślinna margaryna miękka | 10g    | 7 |
| Pieczywo mieszane         | 120g |   | Pieczywo mieszane         | 120g |   | Pieczywo pełnoziarniste   | 120g   | 1 |
| Herbata                   | 200g |   | Herbata                   | 200g |   | Herbata bez cukru         | 200g   |   |

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3

### 7. Poniedziałek 10.06.2024

|  | # | Dieta lekkostrawna dorośli | # | Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów | # |
|--|---|----------------------------|---|--|---|
|--|---|----------------------------|---|--|---|

| Dieta podstawowa                 |          |     | (wątrobowa)                      |        |     | Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa) |          |     |
|----------------------------------|----------|-----|----------------------------------|--------|-----|--|----------|-----|
| <b>ŚNIADANIE</b>                 |          |     |                                  |        |     |  |          |     |
| Płatki kukurydziane na mleku     | 300g     | 7   | Płatki kukurydziane na mleku     | 300g   | 7   | Jajko gotowane na miękko   | 1szt     | 3   |
| Jajko gotowane na miękko         | 1szt     | 3   | Jajko gotowane na miękko         | 1szt   | 3   | Szynka gotowana  | 50g      |     |
| Ogórek korniszon                 | 1szt     |     | Pomidor                          | 1/2szt |     | Pomidor bez skórki   | 1/2szt   |     |
| Roślinna margaryna miękka        | 10g      | 7   | Roślinna margaryna miękka        | 10g    | 7   | Roślinna margaryna miękka  | 10g      | 7   |
| Pieczywo żytnie, pszenne, razowe | 120g     | 1   | Pieczywo pszenne                 | 120g   | 1   | Pieczywo żytnie pełnoziarniste   | 120g     | 1   |
| Herbata                          | 200g     |     | Herbata                          | 200g   |     | Herbata bez cukru  | 200g     |     |
| <b>2 ŚNIADANIE</b>               |          |     |                                  |        |     |  |          |     |
|                                  |          |     |                                  |        |     | Sałatka owocowa z migdałami  | 100g     | 10  |
| <b>OBIAD</b>                     |          |     |                                  |        |     |  |          |     |
| Zupa brokułowa                   | 350g     | 9,1 | Zupa brokułowa                   | 350g   | 9,1 | Zupa brokułowa   | 350g     | 9,1 |
| Potrąwka z kurczaka              | 100g     | 9,7 | Potrąwka z kurczaka              | 100g   | 9,7 | Potrąwka z kurczaka  | 100g     | 9,7 |
| Ryż                              | 200g     |     | Ryż                              | 200g   |     | Ryż  | 200g     |     |
| Surówka z kapusty pekińskiej     | 50g      |     | Surówka bukiet gotowanych warzyw | 50g    |     | Surówka z białej kapusty   | 50g      |     |
| Kompot owocowy                   | 200g     |     | Kompot owocowy                   | 200g   |     | Kompot owocowy bez cukru   | 200g     |     |
| <b>PODWIECZOREK</b>              |          |     |                                  |        |     |  |          |     |
| Jabłko                           | 1szt     |     | Sok z marchwii                   | 100ml  |     | Kanapka z pieczywem pełnoziarnistym  |          |     |
| Herbatniki                       | 2szt     |     | Wafel ryżowy                     | 1szt   |     | z serem żółtym i ogórkiem  | 100g     |     |
| <b>KOLACJA</b>                   |          |     |                                  |        |     |  |          |     |
| Szynka rodzinna                  | 50g      |     | Szynka biała gotowana            | 50g    |     | Szynka białą gotowana  | 50g      |     |
| Salata zielona, pomidor          | 1szt/30g |     | sałata zielona                   | 2szt   |     | Ogórek zielony, sałata   | 30g/2szt |     |
| Roślinna margaryna miękka        | 10g      | 7   | Roślinna margaryna miękka        | 10g    | 7   | Roślinna margaryna miękka  | 10g      | 7   |
| Pieczywo mieszane                | 120g     | 1   | Pieczywo pszenne                 | 120g   | 1   | Pieczywo pełnoziarniste  | 120g     | 1   |
| Herbata                          | 200g     |     | Herbata                          | 200g   |     | Herbata bez cukru  | 200g     |     |

| 8. Wtorek 11.06.2024              |        |   |                                   |  |   |                             |      |  |  |   |
|-----------------------------------|--------|---|-----------------------------------|--|---|-----------------------------|------|--|--|---|
| Dieta podstawowa                  |        |   | #                                 | Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa) |   |                             | #    | Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa) |  | # |
| <b>ŚNIADANIE</b>                  |        |   |                                   |  |   |                             |      |  |  |   |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą | 300g   | 7 | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą | 300g                                   | 7 | Twarożek chudy z rzodkiewką | 100g | 7  |  |   |
| Szynka z pieca                    | 50g    |   | Chudy ser biały                   | 100g                                   | 7 | Ogórek zielony              | 10g  |  |  |   |
| Pomidor                           | 1/4szt |   | Pomidor                           | 1/4szt                                 |   | Szczypior                   | 10g  |  |  |   |
| Roślinna margaryna miękka         | 10g    | 7 | Roślinna margaryna miękka         | 10g                                    | 7 | Roślinna margaryna miękka   | 10g  | 7  |  |   |

|                                |      |     |                              |      |     |  |      |     |
|--------------------------------|------|-----|------------------------------|------|-----|--|------|-----|
| Pieczywo mieszane              | 120g | 1   | Pieczywo pszenne             | 120g | 1   | <b>Pieczywo pełnoziarniste</b>           | 120g | 1   |
| Herbata                        | 200g |     | Herbata                      | 200g |     | Herbata bez cukru                        | 200g |     |
| <b>2 ŚNIADANIE</b>             |      |     |                              |      |     |  |      |     |
|                                |      |     |                              |      |     | Salatka owocowa z jogurtem naturalnym    | 100g | 7   |
| <b>OBIAD</b>                   |      |     |                              |      |     |  |      |     |
| Zupa barszcz czerwony z fasolą | 350g | 9,1 | Zupa barszcz czerwony        | 350g | 9,1 | Zupa barszcz czerwony z fasolą           | 350g | 9,1 |
| Gulasz wieprzowy z jarzynami   | 100g | 9   | Gulasz wieprzowy z jarzynami | 100g | 9   | Gulasz wieprzowy z jarzynami             | 100g | 9   |
| Kasza gryczana                 | 200g | 1   | Kasza gryczana               | 200g | 1   | Kasza gryczana                           | 200g | 1   |
| Salatka z selera i marchwii    | 50g  | 9   | Salatka z selera i marchwii  | 50g  | 9   | Salatka z selera i marchwii              | 50g  | 9   |
| Kompot owocowy                 | 200g |     | Kompot owocowy               | 200g |     | Kompot owocowy bez cukru                 | 200g |     |
| <b>PODWIECZOREK</b>            |      |     |                              |      |     |  |      |     |
| Banan                          | 1szt |     | Banan                        | 1szt |     | Smoothie z jogurtu naturalnego z owocami | 100g | 7   |
| <b>KOLACJA</b>                 |      |     |                              |      |     |  |      |     |
| Pasta mięsno-jarzynowa         | 60g  | 9   | Pasta mięsno-jarzynowa       | 60g  | 9   | Salatka z kaszą gryczaną i               |      |     |
| Ogórek korniszon               | 20g  |     | Roślinna margaryna miękka    | 10g  | 7   | kurczakiem z warzywami                   | 150g | 1,9 |
| Roślinna margaryna miękka      | 10g  | 7   | Pieczywo pszenne             | 120g | 1   | Roślinna margaryna miękka                | 10g  | 7   |
| Pieczywo mieszane              | 120g | 1   | Herbata                      | 200g |     | Pieczywo Pełnoziarniste                  | 120g | 1   |
| Herbata                        | 200g |     |                              |      |     | Herbata bez cukru                        | 200g |     |

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

4

| 9. Środa 12.06.2024              |      |   |                           |  |     |  |      |     |
|----------------------------------|------|---|---------------------------|--|-----|--|------|-----|
| Dieta podstawowa                 | #    | Dieta lekkostrawna dorośli<br>(wątrobowa) | #                         | Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży<br>łatwoprzyswajalnych węglowodorów<br>(cukrzycowa) | #   |  |      |     |
| <b>ŚNIADANIE</b>                 |      |   |                           |  |     |  |      |     |
| Pasta twarogowa z rzodkiewką     | 100g | 7   | Pasta twarogowa z koprem  | 100g   | 7   | Pastatwarogowa                           | 100g | 7   |
| Roślinna margaryna miękka        | 10g  | 7   | Roślinna margaryna miękka | 10g  | 7   | Ogórek korniszon                         | 50g  |     |
| Pieczywo żytnie, pszenne, razowe | 120g | 1   | Pieczywo pszenne          | 120g   | 1   | Roślinna margaryna miękka                | 10g  | 7   |
| Herbata                          | 200g |   | Herbata                   | 200g   |     | Pieczywo pełnoziarniste                  | 120g | 1   |
|                                  |      |   |                           |  |     | Herbata bez cukru                        | 200g | 1   |
| <b>2 ŚNIADANIE</b>               |      |   |                           |  |     |  |      |     |
|                                  |      |   |                           |  |     | Owsianka z gruszką, jabłkiem i cynamonem | 100g | 1   |
| <b>OBIAD</b>                     |      |   |                           |  |     |  |      |     |
| Zupa ryżowa                      | 350g | 9,1                                       | Zupa ryżowa               | 350g   | 9,1 | Zupa ryżowa                              | 350g | 9,1 |

|  |             |  |            |  |              |
|--|-------------|--|------------|--|--------------|
| <b>Bitka duszona w sosie własnym</b> 60/100g         | 1           | <b>Bitka duszona w sosie własnym</b> 60/100g               | 1          | <b>Bitka duszona w sosie własnym</b> 60/100g   | 1            |
| Ziemniaki 200g                                       |             | Ziemniaki 200g   |            | Ziemniaki 200g   |              |
| <b>Surówka z kapusty kiszonej</b> 50g                |             | <b>Surówka gotowana marchew</b> 50g                        |            | <b>Surówka z selera i marchewki</b> 50g  |              |
| Kompot owocowy 200g                                  |             | Kompot owocowy 200g  |            | Kompot owocowy bez cukru 200g  |              |
| <b>PODWIECZOREK</b>                                  |             |  |            |  |              |
| Strucla porzeczkowa                                  | 1           | <b>Jabłko</b> 1szt   |            | <b>Koktajl z marchewki z jabłkiem</b>  |              |
|  |             | <b>Herbatniki maślane</b> 3szt                             | 1          | z bułką owsianą z masłem <b>150g</b>   |              |
| <b>KOLACJA</b>                                       |             |  |            |  |              |
| <b>Parówka drobiowa z ketchupem</b> 1szt/10g         |             | <b>Parówka drobiowa</b> 2szt                               |            | <b>Salatka makaronowa z tuńczykiem</b> 100g  | <b>1,9,4</b> |
| Pomidor <b>1/2szt</b>                                |             | Pomidor <b>1/4szt</b>                                      |            | Pomidor <b>1/2szt</b>  |              |
| Roślinna margaryna miękka 10g                        | 7           | Roślinna margaryna miękka <b>10g</b>                       | 7          | Roślinna margaryna miękka <b>10g</b>   | 7            |
| Pieczywo mieszane 120g                               | 1           | Pieczywo pszenne 120g                                      | 1          | Pieczywo pełnoziarniste 120g   | 1            |
| Herbata 200g   |             | Herbata 200g   |            | Herbata bez cukru 200g   |              |
| <b>10. Czwartek 13.06.2024</b>                       |             |  |            |  |              |
| <b>Dieta podstawowa</b>                              | <b>#</b>    | <b>Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)</b>              | <b>#</b>   | <b>Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)</b> | <b>#</b>     |
| <b>Zupa mleczna z kaszą jaglaną</b> 300g             | <b>7,1</b>  | <b>Zupa mleczna z kaszą manną</b> 300g                     | <b>7,1</b> | <b>Pasta z makreli ze szczypiorkiem,</b>   |              |
| <b>Pasta z makreli z jajkiem i szczypiorkiem</b> 60g | <b>4,3</b>  | <b>Pasta z twarogu z wędzonym dorszem i rukolą</b> 100g    | <b>4,7</b> | <b>kiszonym ogórkiem i jajkiem</b> 100g  | <b>7,4,3</b> |
| <b>Pomidor</b> 1/4szt                                |             | <b>Roślinna margaryna miękka</b> 10g                       | <b>7</b>   | <b>Pomidor</b> 1/4szt  |              |
| <b>Roślinna margaryna miękka</b> 10g                 | <b>7</b>    | <b>Pieczywo pszenne</b> 120g                               | <b>1</b>   | <b>Roślinna margaryna miękka</b> 10g   | <b>7</b>     |
| <b>Pieczywo mieszane</b> 120g                        | <b>1</b>    | <b>Herbata</b> 200g  |            | <b>Pieczywo pełnoziarniste</b> 120g  | <b>1</b>     |
| <b>Herbata</b> 200g                                  |             |  |            | <b>Herbata bez cukru</b> 200g  |              |
| <b>2 ŚNIADANIE</b>                                   |             |  |            |  |              |
|  |             |  |            | <b>Owsianka z gruszką na jogurcie naturalnym</b> 100g  | <b>7</b>     |
| <b>OBIAD</b>   |             |  |            |  |              |
| <b>Zupa fasolowa</b> 350g                            | <b>9,13</b> | <b>Zupa ziemniaczana</b> 350g                              | <b>9,1</b> | <b>Zupa z fasolki szparagowej</b> 350g   | <b>9,1</b>   |
| <b>Knedle z truskawkami</b> 6szt                     |             | <b>Knedle z truskawkami</b> 6szt                           |            | <b>Knedle z truskawkami</b> 6szt   |              |
| <b>Sos owocowy</b> 100g                              | <b>7</b>    | <b>Sos owocowy</b> 100g                                    | <b>7</b>   | <b>Sos owocowy</b> 100g  | <b>7</b>     |
| <b>Kompot owocowy</b> 200g                           |             | <b>Kompot owocowy</b> 200g                                 |            | <b>Kompot bez cukru</b> 200g   |              |
| <b>PODWIECZOREK</b>                                  |             |  |            |  |              |
| <b>Kisiel z owocami</b>                              |             | <b>Owocowy koktajl z jogurtem naturalnym i miodem</b> 100g | <b>7</b>   | <b>Surówka z marchwi, jabłka i selera z orzechami włoskimi</b> 100g                              |              |
| <b>KOLACJA</b>                                       |             |  |            |  |              |



|                           |      |   |                                      |      |   |                                  |            |   |
|---------------------------|------|---|--------------------------------------|------|---|----------------------------------|------------|---|
| <b>Szynka tyrolska</b>    | 50g  |   | <b>Pierś gotowana z kurczaka</b>     | 50g  |   | <b>Połędwica z kurczaka</b>      | 50g        |   |
| Ogórek zielony            | 50g  |   | Salatka z pomidorów z oliwą z oliwek | 50g  |   | <b>Salatka z cukini</b>          | <b>50g</b> | 9 |
| Rzodkiewka                | 2szt |   | <b>Roślinna margaryna miękka</b>     | 10g  | 7 | <b>Roślinna margaryna miękka</b> | 10g        | 7 |
| Roślinna margaryna miękka | 2szt | 7 | Pieczywo pszenne                     | 120g | 1 | Pieczywo pełnoziarniste          | 120g       | 1 |
| Pieczywo mieszane         | 120g | 1 | Herbata                              | 200g |   | Herbata bez cukru                | 200g       |   |
| Herbata                   | 200g |   |                                      |      |   |                                  |            |   |

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

5

## szpital św. Antoniego

1. Wtorek 04.06.2024

| 1. Wtorek 04.06.2024                     |        |   |  |   |  |
|--|--------|---|--|---|--|
| Dieta wysokobiałkowa                     | #      | Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu | #  | Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych | #  |
| <b>ŚNIADANIE</b>                         |        |   |  |   |  |
| Pasta mięsno-jarzynowa                   | 150g   | 9   | <b>Paprykarz z łososia</b>                     | 50g   | 4,9  |
| Pomidor bez skóry                        | 1/2szt |   | Pomidor bez skóry                              | 1/4szt  |  |
| Liść sałaty                              | 1szt   |   | Roślinna margaryna miękka                      | 10g   | 7  |
| <b>Roślinna margaryna miękka</b>         | 10g    | 7   | Pieczywo pszenne                               | 120g  | 1  |
| Pieczywo mieszane                        | 120g   | 1   | <b>Herbata</b>                                 | 200g  |  |
| Mleko                                    | 200g   | 7   |  |   |  |
| <b>OBIAD</b>                             |        |   |  |   |  |
| Zupa lane kluski na rosole               | 350g   | 9,1                                       | Zupa lane kluski na rosole                     | 350g  | 9,1  |
| <b>Filet z tilapii gotowany na parze</b> | 100g   | 4   | <b>Filet z tilapii gotowany na parze</b>       | 60g   | 4  |
| Ziemniaki                                | 200g   |   | Ziemniaki                                      | 200g  |  |
| <b>Surówka marchewka opruszana</b>       | 50g    |   | Surówka marchewka z selerem gotowane           | 50g   |  |
| Kompot owocowy                           | 200g   |   | Kompot owocowy                                 | 200g  |  |
| <b>PODWIECZOREK</b>                      |        |   |  |   |  |
| <b>Owsianka na mleku z owocami</b>       | 300g   | 7   | Galaretka owocowa,wafel kukurydziany 100g/1szt |   | Galaretka owocowa,wafel kukurydziany 100g/1szt |
| <b>KOLACJA</b>                           |        |   |  |   |  |
| Galaretka drobiowa z jarzynami           | 200g   | 3,9                                       | <b>Połędwica z indyka</b>                      | 60g   |  |
| Sok z cytryny                            | 10g    |   | <b>Salata zielona</b>                          | 2szt  |  |
| Pomidor bez skóry                        | 1/2szt |   | <b>Roślinna margaryna miękka</b>               | 10g   | 7  |
| <b>Roślinna margaryna miękka</b>         | 10g    | 7   | Pieczywo pszenne                               | 120g  | 1  |
| Pieczywo mieszane                        | 120g   | 1   | Herbata  | 200g  |  |

|         |      |  |  |  |  |
|---------|------|--|--|--|--|
| Herbata | 200g |  |  |  |  |
|---------|------|--|--|--|--|

## 2. Środa 05.06.2024

| Dieta wysokobiałkowa           |        | #   | Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu |           | #   | Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych |         | #   |
|--------------------------------|--------|-----|---|-----------|-----|---|---------|-----|
| <b>ŚNIADANIE</b>               |        |     |   |           |     |   |         |     |
| Polędwica drobiowa             | 100g   |     | Polędwica z piersi indyka                 | 50g       |     | Polędwica z piersi indyka   | 50g     |     |
| Salata zielona                 | 2szt   | 3   | Salata zielona                            | 2szt      | 3   | Salata zielona  | 2szt    |     |
| Roślinna margaryna miękka      | 10g    | 7   | Roślinna margaryna miękka                 | 10g       | 7   | Roślinna margaryna miękka   | 10g     | 7   |
| Pieczywo mieszane              | 120g   | 1   | Pieczywo pszenne                          | 120g      | 1   | Pieczywo pszenne  | 120g    | 1   |
| Mleko                          | 200g   | 7   | Herbata                                   | 200g      |     | Herbata   | 200g    |     |
| <b>OBIAD</b>                   |        |     |   |           |     |   |         |     |
| Zupa ogórkowa                  | 350g   | 9,1 | Zupa ogórkowa                             | 350g      | 9,1 | Zupa ogórkowa   | 350g    | 9,1 |
| Udo pieczone w pergaminie      | 1szt   |     | Gotowana pierś z indyka na parze          | 60g       | 9,7 | Udo gotowane z kurczaka   | 1szt    |     |
| Ziemniaki                      | 200g   |     | Ziemniaki                                 | 200g      |     | Ziemniaki   | 200g    |     |
| Surówka sałata z sosem vinegre | 50g    |     | Surówka sałata z sosem vinegre            | 50g       |     | Surówka sałata z sosem vinegre  | 50g     |     |
| Kompot owocowy                 | 200g   |     | Kompot owocowy                            | 200g      |     | Kompot owocowy  | 200g    |     |
| <b>PODWIECZOREK</b>            |        |     |   |           |     |   |         |     |
| Jogurt naturalny z truskawkami | 200g   | 7   | Salatka owocowa, wafel kukurydziany       | 100g/1szt |     | Jogurt naturalny z malinami   | 100/50g | 7   |
| <b>KOLACJA</b>                 |        |     |   |           |     |   |         |     |
| Ser żółty                      | 50g    | 7   | Polędwica drobiowa                        | 50g       |     | Polędwica drobiowa  | 50g     |     |
| Szynka z kurcząt               | 100g   |     | Salatka z cukini                          | 50g       | 9   | Pomidor bez skórki  | 1/2szt  |     |
| Pomidor bez skóry              | 1/2szt |     | Roślinna margaryna miękka                 | 10g       | 7   | Roślinna margaryna miękka   | 10g     | 7   |
| Roślinna margaryna miękka      | 10g    | 7   | Pieczywo pszenne                          | 120g      | 1   | Pieczywo pszenne  | 120g    | 1   |
| Pieczywo mieszane              | 120g   | 1   | Herbata                                   | 200g      |     | Herbata   | 200g    |     |
| Mleko                          | 200g   |     |   |           |     |   |         |     |

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

1

## 3. Czwartek 06.06.2024

| Dieta wysokobiałkowa           |         | #   | Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu |          | #   | Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych |         | #   |
|--------------------------------|---------|-----|---|----------|-----|---|---------|-----|
| <b>ŚNIADANIE</b>               |         |     |   |          |     |   |         |     |
| Zupa mleczna z ryżem           | 300g    | 7   | Zupa mleczna z ryżem                      | 300g     | 7   | Ser żółty bez laktozy   | 50g     | 7   |
| Jajko                          | 2szt    | 3   | Pasta z jajek bez żółtek                  | 50g      | 3   | Szczypior   | 10g     |     |
| Pomidor                        | 1/2szt  |     | Pomidor bez skóry                         | 1/2szt   |     | Pomidor bez skóry   | 1/2szt  |     |
| Ser żółty                      | 50g     | 7   | Roślinna margaryna miękka                 | 10g      | 7   | Roślinna margaryna miękka   | 10g     | 7   |
| Roślinna margaryna miękka      | 10g     | 7   | Pieczywo pszenne                          | 120g     | 1   | Pieczywo pszenne  | 120g    | 1   |
| Pieczywo mieszane              | 120g    | 1   | Herbata                                   | 200g     |     | Herbata   | 200g    |     |
| Herbata                        | 200g    |     |   |          |     |   |         |     |
| <b>OBIAD</b>                   |         |     |   |          |     |   |         |     |
| Zupa szpinakowa z ziemniakami  | 350g    | 9   | Zupa szpinakowa z ziemniakami             | 350g     | 9   | Zupa szpinakowa z ziemniakami   | 350g    | 9,1 |
| Makaron z serem i cynamonem    | 200/50g | 1,7 | Makaron z serem i cynamonem               | 200/50g  | 1,7 | Makaron z serem i cynamonem   | 200/50g | 1,7 |
| Surówka z marchwii z jabłkiem  | 50g     |     | Surówka z marchwii z jabłkiem             | 50g      |     | Surówka z marchwii z jabłkiem   | 50g     |     |
| Kompot owocowy                 | 200g    |     | Kompot owocowy                            | 200g     |     | Kompot owocowy  | 200g    |     |
| Kompot owocowy                 | 200g    |     | Kompot z jabłka                           | 200g     |     | Kompot  | 200g    |     |
| <b>PODWIECZOREK</b>            |         |     |   |          |     |   |         |     |
| Serek wiejski                  |         | 7   | Kisiel malinowy,suchary                   | 100/2szt |     | Ciasto drożdżowe  |         | 1   |
| <b>KOLACJA</b>                 |         |     |   |          |     |   |         |     |
| Galaretką drobiowa z jarzynami | 200g    | 3,9 | Polędwica z indyka                        | 60g      |     | Polędwica z indyka  | 60g     |     |
| Sok z cytryny                  | 10g     |     | Salata zielona                            | 2szt     |     | Salata zielona  | 2szt    |     |
| Pomidor bez skóry              | 1/2szt  |     | Roślinna margaryna miękka                 | 10g      | 7   | Roślinna margaryna miękka   | 10g     | 7   |
| Roślinna margaryna miękka      | 10g     | 7   | Pieczywo pszenne                          | 120g     | 1   | Pieczywo pszenne  | 120g    | 1   |
| Pieczywo mieszane              | 120g    | 1   | Herbata                                   | 200g     |     | Herbata   | 200g    |     |
| Herbata                        | 200g    |     |   |          |     |   |         |     |

#### 4. Piątek 07.06.2024

| Dieta wysokobiałkowa      |        | # | Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu |        | # | Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych |        | # |
|---------------------------|--------|---|---|--------|---|---|--------|---|
| <b>ŚNIADANIE</b>          |        |   |   |        |   |   |        |   |
| Szynka gotowana           | 100g   |   | Dżem niskosłodzony                        | 50g    |   | Dżem niskosłodzony  | 50g    |   |
| Salata zielona            | 2szt   |   | Pomidor bez skóry                         | 1/2szt |   | Pomidor bez skóry   | 1/2szt |   |
| Pomidor bez skórki        | 1/2szt |   | Roślinna margaryna miękka                 | 10g    | 7 | Roślinna margaryna miękka   | 10g    | 7 |
| Roślinna margaryna miękka | 10g    | 7 | Pieczywo pszenne                          | 120g   | 1 | Pieczywo pszenne  | 120g   | 1 |

|  |               |     |  |            |     |   |            |     |
|--|---------------|-----|--|------------|-----|---|------------|-----|
| Pieczywo mieszane                            | 120g          | 1   | Mleko  | 200g       | 7   | Herbata                                     | 200g       |     |
| Kawa na mleku                                | 200g          | 7   |  |            |     |   |            |     |
| <b>OBIAD</b>                                 |               |     |  |            |     |   |            |     |
| Zupa jarzynowa                               | 350g          | 9,1 | Zupa jarzynowa                               | 350g       | 9,1 | Zupa jarzynowa                              | 350g       | 9,1 |
| <b>Klops z indyka w sosie koperkowym</b>     | 150/100g      | 1,9 | <b>Klopsik wieprzowy w sosie koperkowym</b>  | 60/100g    | 9   | <b>Klopsik wieprzowy w sosie koperkowym</b> | 60/100g    | 9   |
| Ziemniaki                                    | 200g          |     | Kasza jaglana                                | 200g       | 1   | Kasza jęczmienna                            | 200g       |     |
| <b>Surówka z selera</b>                      | <b>50g</b>    | 9   | <b>Surówka puree z selera</b>                | <b>50g</b> |     | <b>Surówka wiórki z buraka czerwonego</b>   | <b>50g</b> |     |
| Kompot owocowy                               | 200g          |     | Kompot owocowy                               | 200g       |     | Kompot owocowy                              |            |     |
| <b>PODWIECZOREK</b>                          |               |     |  |            |     |   |            |     |
| <b>Koktajl z jabka i jogurtu naturalnego</b> | <b>200g</b>   | 7   | <b>Jogurt naturalny, truskawki</b>           | 100g/10g   | 7   | <b>Banan</b>                                | 100g/2szt  |     |
| <b>KOLACJA</b>                               |               |     |  |            |     |   |            |     |
| <b>Pasta serowo-rybna z natką pietruszki</b> | 150g          | 4,7 | <b>Pasta serowo-rybna z natką pietruszki</b> | 100g       | 4,7 | <b>Pasata serowo-rybna</b>                  | 100g       | 4,7 |
| <b>Pomidor bez skórki</b>                    | <b>1/2szt</b> |     | <b>Salata zielona</b>                        | 2szt       |     | <b>Salata zielona</b>                       | 2szt       |     |
| <b>Roślinna margaryna miękka</b>             | 10g           | 7   | <b>Roślinna margaryna miękka</b>             | 10g        | 7   | <b>Roślinna margaryna miękka</b>            | 10g        | 7   |
| Pieczywo mieszane                            | 120g          | 1   | Pieczywo pszenne                             | 120g       | 1   | Pieczywo pszenne                            | 120g       | 1   |
| Herbata                                      | 200g          |     | Herbata                                      | 200g       |     | Herbata                                     | 200g       |     |

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

2

| 5. Sobota 08.06.2024      |      |   |                                  |   |     |                                  |      |     |
|---------------------------|------|---|----------------------------------|---|-----|----------------------------------|------|-----|
| Dieta wysokobiałkowa      | #    | Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu | #                                | Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych | #   |                                  |      |     |
| <b>ŚNIADANIE</b>          |      |   |                                  |   |     |                                  |      |     |
| Zupa mleczna z ryżem      | 300g | 7   | Poledwica drobiowa               | 50g   |     | <b>Szynka babuni chuda</b>       | 50g  |     |
| Szynka babuni             | 100g | 7   | Pomidor bez skórki               | 1/2szt  |     | Liście sałaty                    | 2szt |     |
| Liście sałaty             | 2szt |   | <b>Roślinna margaryna miękka</b> | 10g   | 7   | <b>Roślinna margaryna miękka</b> | 10g  | 7   |
| Roślinna margaryna miękka | 10g  | 7   | Pieczywo pszenne                 | 120g  | 1   | Pieczywo pszenne                 | 120g | 1   |
| Pieczywo mieszane         | 120g | 1   | Kawa zbożowa z mlekiem           | 200g  | 7   | Herbata                          | 200g |     |
| Herbata                   | 200g |   |                                  |   |     |                                  |      |     |
| <b>OBIAD</b>              |      |   |                                  |   |     |                                  |      |     |
| <b>Zupa barszcz biały</b> | 350g | 9,1                                       | <b>Zupa barszcz czerwony</b>     | 350g  | 9,1 | <b>Barszcz czerwony</b>          | 350g | 9,1 |

|                                     |             |          |                                  |            |          |   |            |
|-------------------------------------|-------------|----------|----------------------------------|------------|----------|---|------------|
| <b>Gilasz wieprzowy z jarzynami</b> | <b>100g</b> | <b>9</b> | <b>Pulpet drobiowy</b>           | <b>60g</b> | <b>1</b> | <b>Zrazik duszony w jarzynach</b> 60/100g | <b>9</b>   |
| Ziemniaki                           | 200g        |          | Ziemniaki                        | 200g       |          | Ziemniaki                                 | 200g       |
| <b>Surówka z buraka czerwonego</b>  | <b>50g</b>  |          | <b>Surówka puree z kalafiora</b> | <b>50g</b> |          | <b>Surówka puree z kalafiora</b>          | <b>50g</b> |
| Kompot owocowy                      | 200g        |          | Kompot owocowy                   | 200g       |          | Kompot owocowy                            | 200g       |

### PODWIECZOREK

|  |             |  |  |           |  |                               |           |
|--|-------------|--|--|-----------|--|-------------------------------|-----------|
| <b>Salatka z kurczakiem,mix sałat i warzyw</b> | <b>200g</b> |  | <b>Mus z jabłek z biszkoptem na białkach</b> | 100g/1szt |  | <b>Mus z jabłek,herbatnik</b> | 100g/2szt |
|--|-------------|--|--|-----------|--|-------------------------------|-----------|

### KOLACJA

|                                       |      |          |  |      |          |                                  |      |          |
|---------------------------------------|------|----------|--|------|----------|----------------------------------|------|----------|
| Pasta serowo-rybna z natką pietruszki | 150g | 7,4      | Salatka ryżowa z kurczakiem,pomidorem,<br>marchewką i natką pietruszki | 150g | 9        | Półdzwica drobiowa               | 50g  |          |
| Ogórek kiszony                        | 1szt |          | <b>Roślinna margaryna miękka</b>                                       | 10g  | <b>7</b> | Liście sałaty                    | 2szt |          |
| Roślinna margaryna miękka             | 10g  | <b>7</b> | Pieczywo pszenne   | 120g | <b>1</b> | <b>Roślinna margaryna miękka</b> | 10g  | <b>7</b> |
| Pieczywo mieszane                     | 120g | <b>1</b> | Herbata  | 200g |          | Pieczywo pszenne                 | 120g | <b>1</b> |
| Mleko                                 | 200g |          |  |      |          | Herbata                          | 200g |          |

## 6. Niedziela 09.06.2024

| <b>Dieta wysokobiałkowa</b> | <b>#</b> | <b>Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu</b> | <b>#</b> | <b>Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych</b> | <b>#</b> |
|-----------------------------|----------|--|----------|--|----------|
|-----------------------------|----------|--|----------|--|----------|

### ŚNIADANIE

|                                  |         |          |                                  |        |          |                                  |        |          |
|----------------------------------|---------|----------|----------------------------------|--------|----------|----------------------------------|--------|----------|
| Płatki owsiane na mleku          | 200/50g | 7,1      | Chudy twaróg z zieleciną         | 100g   | 7        | Chudy twaróg                     | 100g   | 7        |
| Twaróg chudy z koprem            | 100g    | 7        | Pomidor bez skórki               | 1/2szt |          | Pomidor bez skórki               | 1/2szt |          |
| <b>Roślinna margaryna miękka</b> | 10g     | <b>7</b> | <b>Roślinna margaryna miękka</b> | 10g    | <b>7</b> | <b>Roślinna margaryna miękka</b> | 10g    | <b>7</b> |
| Pieczywo mieszane                | 120g    | <b>1</b> | Pieczywo pszenne                 | 120g   | <b>1</b> | Pieczywo pszenne                 | 120g   | <b>1</b> |
| Herbata                          | 200g    |          | Kawa na mleku                    | 200g   | <b>7</b> | Kawa na mleku                    | 200g   |          |

### OBIAD

|                                    |         |            |                                    |      |            |                                    |        |            |
|------------------------------------|---------|------------|------------------------------------|------|------------|------------------------------------|--------|------------|
| <b>Zupa szpinakowa z makaronem</b> | 350g    | <b>9,1</b> | Zupa szpinakowa na wywarze jarskim | 350g | <b>9,1</b> | Zupa szpinakowa na wywarze jarskim | 350g   | <b>9,1</b> |
| <b>Schab duszony w jarzynach</b>   | 100/50g | <b>9</b>   | <b>Kurczak gotowany bez skóry</b>  | 1szt | <b>9</b>   | <b>Schab duszony w jarzynach</b>   | 60/50g | <b>9</b>   |
| Kasza jęczmienna                   | 200g    | <b>1</b>   | Ziemniaki puree                    | 200g |            | Ziemniaki                          | 200g   | <b>1</b>   |
| <b>Surówka z buraka czerwonego</b> | 50g     |            | <b>Bukiet gotowanych warzyw</b>    | 50g  |            | <b>Bukiet gotowanych warzyw</b>    | 50g    |            |
| Kompot owocowy                     | 200g    |            | Kompot z jabłka                    | 200g |            | Kompot                             | 200g   |            |

### PODWIECZOREK

|  |           |   |  |           |  |  |           |
|--|-----------|---|--|-----------|--|--|-----------|
| Jogurt naturalny,herbatniki pełnoziarniste | 1szt/2szt | 7 | <b>Sok z marchwii z waflami ryżowymi</b> | 100g/2szt |  | <b>Sok z marchwii z waflami ryżowymi</b> | 100g/2szt |
|--|-----------|---|--|-----------|--|--|-----------|

### KOLACJA

|   |           |          |                                  |      |          |                                  |      |          |
|---|-----------|----------|----------------------------------|------|----------|----------------------------------|------|----------|
| <b>Mixsałat z kurczakiem i serem feta</b> | 50/50/20g | 3,9      | Szynka drobiowa                  | 50g  |          | Pasztet drobiowy                 | 70g  | 9        |
| Pomidor bez skóry                         | 1/2szt    |          | Salata zielona                   | 2szt |          | Salata zielona                   | 2szt |          |
| Roślinna margaryna miękka                 | 10g       | <b>7</b> | <b>Roślinna margaryna miękka</b> | 10g  | <b>7</b> | <b>Roślinna margaryna miękka</b> | 10g  | <b>7</b> |

|                   |      |   |                  |      |   |                  |      |   |
|-------------------|------|---|------------------|------|---|------------------|------|---|
| Pieczywo mieszane | 120g | 1 | Pieczywo pszenne | 120g | 1 | Pieczywo pszenne | 120g | 1 |
| Herbata           | 200g |   | Herbata          | 200g |   | Herbata          | 200g |   |

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3

| 7. Poniedziałek 10.06.2024               |           |     |   |          |     |   |        |     |
|--|-----------|-----|---|----------|-----|---|--------|-----|
| Dieta wysokobiałkowa                     |           | #   | Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu |          | #   | Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych |        | #   |
| <b>SNIADANIE</b>                         |           |     |   |          |     |   |        |     |
| Polędwica drobiowa                       | 100g      |     | Polędwica drobiowa                        | 30g      |     | Jajko gotowane na miękko  | 1szt   | 3   |
| Jajko gotowane na miękko                 | 1szt      | 3   | Jajko gotowane bez żółtka                 | 1szt     | 3   | Salata zielona  | 2szt   |     |
| Pomidor                                  | 1/2szt    |     | Salata zielona                            | 1szt     |     | Roślinna margaryna miękka   | 10g    | 7   |
| Roślinna margaryna miękka                | 10g       | 7   | Roślinna margaryna miękka                 | 10g      | 7   | Pieczywo pszenne  | 120g   | 1   |
| Pieczywo mieszane                        | 120g      | 1   | Pieczywo pszenne                          | 120g     | 1   | Herbata   | 200g   |     |
| Mleko                                    | 200g      |     | Herbata                                   | 200g     |     |   |        |     |
| <b>OBIAD</b>                             |           |     |   |          |     |   |        |     |
| Zupa grysikowa z warzywami               | 350g      | 9,1 | Zupa brokułowa                            | 350g     | 9,1 | Zupa brokułowa  | 350g   | 9,1 |
| Potrawka z kurczaka                      | 150g      | 9,7 | Potrawka z kurczaka                       | 100g     | 9,7 | Potrawka z kurczaka   | 100g   | 9,7 |
| Ryż gotowany z bukietem warzyw           | 200/100g  | 9   | Ryż                                       | 200g     |     | Ryż   | 200g   |     |
| Kompot owocowy                           | 200g      |     | Surówka bukiet gotowanych warzyw          | 50g      |     | Surówka bukiet gotowanych warzyw  | 50g    |     |
|  |           |     | Kompot owocowy                            | 200g     |     | Kompot owocowy  | 200g   |     |
| <b>PODWIECZOREK</b>                      |           |     |   |          |     |   |        |     |
| Serek homogenizowany, mandarynka         | 150g/1szt | 7   | Sok z marchwii, wafel ryżowy              | 100/1szt |     | Jabłko pieczone   | 1szt   |     |
| <b>KOLACJA</b>                           |           |     |   |          |     |   |        |     |
| Szynka biała gotowana                    | 100g      |     | Baleron z indyka                          | 50g      |     | Baleron z indyka  | 50g    |     |
| Serek topiony                            | 50g       | 7   | Pomidor bez skórki                        | 1/2szt   |     | Pomidor bez skórki  | 1/2szt |     |
| Salata zielona, ogórek zielony bez skóry | 1szt/30g  |     | Roślinna margaryna miękka                 | 10g      | 7   | Roślinna margaryna miękka   | 10g    | 7   |
| Roślinna margaryna miękka                | 10g       | 7   | Pieczywo pszenne                          | 120g     | 1   | Pieczywo pszenne  | 120g   | 1   |
| Pieczywo mieszane                        | 120g      | 1   | Herbata                                   | 200g     |     | Herbata   | 200g   |     |
| Herbata                                  | 200g      |     |   |          |     |   |        |     |
| <b>8. Wtorek 11.06.2024</b>              |           |     |   |          |     |   |        |     |

| Dieta wysokobiałkowa                              |          | #   | Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu |        | #   | Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych |        | #   |
|---|----------|-----|---|--------|-----|---|--------|-----|
| <b>ŚNIADANIE</b>                                  |          |     |   |        |     |   |        |     |
| Jajecznicza naparze                               | 2szt     | 3   | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą         | 300g   | 7   | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą   | 300g   | 7   |
| Szynka gotowana                                   | 100g     | 3   | Chudy ser biały                           | 100g   | 7   | Chudy ser biały   | 100g   | 7   |
| Pomidor bez skóry                                 | 1/2szt   |     | Pomidor bez skórki                        | 1/2szt |     | Pomidor bez skórki  | 1/2szt |     |
| Roślinna margaryna miękka                         | 10g      | 7   | Roślinna margaryna miękka                 | 10g    | 7   | Roślinna margaryna miękka   | 10g    | 7   |
| Pieczywo mieszane                                 | 120g     | 1   | Pieczywo pszenne                          | 120g   | 1   | Pieczywo pszenne  | 120g   | 1   |
| Kawa z mlekiem                                    | 200g     | 7   | Herbata                                   | 200g   |     | Herbata   | 200g   |     |
| <b>OBIAD</b>                                      |          |     |   |        |     |   |        |     |
| Zupa kurupnik z zieleńią                          | 350g     | 9,1 | Zupa barszcz biały                        | 350g   | 9,1 | Zupa koperkowa  | 350g   | 9,1 |
| Ryba duszona na parze                             | 60g      | 4   | Gulasz wieprzowy z jarzynami              | 100g   | 9   | Gulasz z indyka z jarzynami   | 100g   | 9   |
| Ziemniaki   | 200g     |     | Kasza jaglana                             | 200g   | 1   | Kasza jaglana   | 200g   | 1   |
| Surówka z marchewki z jabłkiem                    | 50g      |     | Surówka z buraka czerwonego z jabłkiem    | 50g    |     | Surówka z buraka czerwonego z jabłkiem  | 50g    |     |
| Kompot owocowy                                    | 200g     |     | Kompot owocowy                            | 200g   |     | Kompot owocowy  | 200g   |     |
| <b>PODWIECZOREK</b>                               |          |     |   |        |     |   |        |     |
| Koktajl z jogurtem naturalnym, borówką i otrębami | 200g     | 7   | Pomarańcza                                | 1szt   |     | Jabłko  | 1szt   |     |
| <b>KOLACJA</b>                                    |          |     |   |        |     |   |        |     |
| Salatka z gotowanym kurczakiem i ryżem            | 150/100g | 7,4 | Pasta mięsno-jarzynowa                    | 80g    | 9   | Pasta mięsno-jarzynowa  | 80g    | 9   |
| Pomidor bez skóry                                 | 1/2szt   |     | Roślinna margaryna miękka                 | 10g    | 7   | Roślinna margaryna miękka   | 10g    | 7   |
| Roślinna margaryna miękka                         | 10g      | 7   | Pieczywo pszenne                          | 120g   | 1   | Pieczywo pszenne  | 120g   | 1   |
| Pieczywo mieszane                                 | 120g     | 1   | Herbata                                   | 200g   |     | Herbata   | 200g   |     |
| Herbata   | 200g     |     |   |        |     |   |        |     |

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

4

| 9. Środa 12.06.2024      |      |     |   |      |     |   |      |   |
|--------------------------|------|-----|---|------|-----|---|------|---|
| Dieta wysokobiałkowa     |      | #   | Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu |      | #   | Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych |      | # |
| <b>ŚNIADANIE</b>         |      |     |   |      |     |   |      |   |
| Owsianka na mleku        | 300g | 7,1 | Owsianka na mleku                         | 300g | 7,1 | Owsianka na mleku sojowym   | 300g | 1 |
| Pasta twarogowa z koprem | 100g | 7   | Pasta twarogowa z koprem                  | 100g | 7   | Pasta twarogowa z koprem  | 100g | 7 |

|                           |        |   |                           |      |   |                           |      |   |
|---------------------------|--------|---|---------------------------|------|---|---------------------------|------|---|
| Pomidor                   | 1/4szt |   | Roślinna margaryna miękka | 10g  | 7 | Roślinna margaryna miękka | 10g  | 7 |
| Roślinna margaryna miękka | 10g    | 7 | Pieczywo pszenne          | 120g | 1 | Pieczywo pszenne          | 120g | 1 |
| Pieczywo mieszane         | 120g   | 1 | Herbata                   | 200g |   | Herbata                   | 200g |   |
| Herbata                   | 200g   | 7 |                           |      |   |                           |      |   |

### OBIAD

|                               |         |     |                               |         |     |                               |         |     |
|-------------------------------|---------|-----|-------------------------------|---------|-----|-------------------------------|---------|-----|
| Zupa rosół domowy z makaronem | 350g    | 9,1 | Zupa rosół domowy z makaronem | 350g    | 9,1 | Zupa rosół domowy z makaronem | 350g    | 9,1 |
| Bitka duszona w sosie własnym | 60/100g | 1   | Bitka duszona w sosie własnym | 60/100g | 1   | Bitka duszona w sosie własnym | 60/100g | 1   |
| Ziemniaki                     | 200g    |     | Ziemniaki puree               | 200g    |     | Ziemniaki                     | 200g    |     |
| Surówka z kapusty kiszanej    | 50g     |     | Surówka gotowana marchew      | 50g     |     | Surówka gotowana marchew      | 50g     |     |
| Kompot owocowy                | 200g    |     | Kompot owocowy                | 200g    |     | Kompot owocowy                | 200g    |     |

### PODWIECZOREK

|                 |      |  |                                |           |  |  |          |  |
|-----------------|------|--|--------------------------------|-----------|--|--|----------|--|
| Jogurt malinowy | 1szt |  | Kisiel malinowy z herbatnikiem | 100g/1szt |  | Rozcieńczony sok z czarnej porzeczki,biszkopty | 100/2szt |  |
|-----------------|------|--|--------------------------------|-----------|--|--|----------|--|

### KOLACJA

|                           |      |   |                           |      |   |                           |        |   |
|---------------------------|------|---|---------------------------|------|---|---------------------------|--------|---|
| Mielonka drobiowa         | 100g |   | Parówka cielęca           | 2szt |   | Parówka drobiowa          | 2szt   |   |
| Ser żółty                 | 50g  |   | Salata zielona            | 2szt | 9 | Pomidor                   | 1/4szt |   |
| Roślinna margaryna miękka | 10g  | 7 | Roślinna margaryna miękka | 10g  | 7 | Roślinna margaryna miękka | 10g    | 7 |
| Pieczywo mieszane         | 120g | 1 | Pieczywo pszenne          | 120g | 1 | Pieczywo pszenne          | 120g   | 1 |
| Mleko                     | 200g | 7 | Herbata                   | 200g |   | Herbata                   | 200g   |   |

### 10. Czwartek 13.06.2024

|                             |          |  |          |  |          |
|-----------------------------|----------|--|----------|--|----------|
| <b>Dieta wysokobiałkowa</b> | <b>#</b> | <b>Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu</b> | <b>#</b> | <b>Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych</b> | <b>#</b> |
|-----------------------------|----------|--|----------|--|----------|

### ŚNIADANIE

|                           |      |   |                            |        |     |                             |        |     |
|---------------------------|------|---|----------------------------|--------|-----|-----------------------------|--------|-----|
| Polędwica drobiowa        | 100g |   | Zupa mleczna z kaszą manną | 300g   | 7,1 | Zupa mleczna z kaszą manną  | 300g   | 7,1 |
| Jajko gotowane            | 2szt | 3 | Pasta z twarogu            | 100g   | 7   | Pasta z twarogu z zieleniną | 100g   | 7   |
| Liście sałaty             | 2szt |   | Pomidor bez skóry          | 1/2szt |     | Pomidor bez skóry           | 1/2szt |     |
| Roślinna margaryna miękka | 10g  | 7 | Roślinna margaryna miękka  | 10g    | 7   | Liść sałaty                 | 2szt   |     |
| Pieczywo mieszane         | 120g | 1 | Pieczywo pszenne           | 120g   | 1   | Roślinna margaryna miękka   | 10g    | 7   |
| Kawa z mlekiem            | 200g | 7 | Herbata                    | 200g   |     | Pieczywo pszenne            | 120g   | 1   |
|                           |      |   |                            |        |     | Herbata                     | 200g   |     |

### OBIAD

|  |           |     |  |           |     |  |           |     |
|--|-----------|-----|--|-----------|-----|--|-----------|-----|
| Zupa ziemniaczana                        | 350g      | 9,1 | Zupa ziemniaczana                        | 350g      | 9,1 | Zupa ziemniaczana                        | 350g      | 9,1 |
| Ryż z warzywami i grillowanym kurczakiem | 1500/200g | 9   | Ryż z warzywami i grillowanym kurczakiem | 1500/200g | 9   | Ryż z warzywami i grillowanym kurczakiem | 1500/200g | 9   |
| Kompot owocowy                           | 200g      |     | Kompot owocowy                           | 200g      |     | Kompot owocowy                           | 200g      |     |

### PODWIECZOREK



|   |             |            |                                      |                  |   |  |             |          |
|---|-------------|------------|--------------------------------------|------------------|---|--|-------------|----------|
| <b>Sałatka z tuńczyka z warzywami</b>   | <b>100g</b> | <b>4,9</b> | <b>Przetarty mix owocowy,suchar</b>  | <b>100g/1szt</b> |   | Owocowy koktajl z jogurtem naturalnym i miodem | <b>100g</b> | <b>7</b> |
| <b>KOLACJA</b>                          |             |            |                                      |                  |   |  |             |          |
| Leczo z cukini z kurczakiem i pomidorem | 100/200g    | 9          | Pierś gotowana z kurczaka            | 50g              |   | Pierś gotowana z kurczaka                      | 50g         |          |
| Roślinna margaryna miękka               | <b>10g</b>  | 7          | Sałatka z pomidorów z oliwą z oliwek | <b>50g</b>       |   | Sałatka z pomidorów z oliwą z oliwek           | <b>50g</b>  |          |
| Pieczywo mieszane                       | 120g        | 1          | Roślinna margaryna miękka            | 10g              | 7 | Roślinna margaryna miękka                      | 10g         | 7        |
| Herbata                                 | 200g        |            | Pieczywo pszenne                     | 120g             | 1 | Pieczywo pszenne                               | 120g        | 1        |
|   |             |            | Herbata                              | 200g             |   | Herbata  | 200g        |          |

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

5

## szpital św. Antoniego

1. Wtorek 04.06.2024

| Dieta lekkostrawna dzieci          |           | #   | Dieta bezglutenowa              |          | #   | Dieta bezmleczna                          |           | #   |
|------------------------------------|-----------|-----|---------------------------------|----------|-----|---|-----------|-----|
| <b>ŚNIADANIE</b>                   |           |     |                                 |          |     |   |           |     |
| Paprykarz z dorsza z pomidorami    | 60g       | 4,9 | Ser żółty                       | 50g      | 7   | Pasta z czerwonej fasoli                  | 80g       | 13  |
| Pomidor                            | 1/4szt    |     | Ogórek korniszon,sałata zielona | 20g/1szt |     | Szczypior                                 | 10g       |     |
| Roślinna margaryna miękka          | 10g       | 7   | Roślinna margaryna miękka       | 10g      | 7   | Roślinna margaryna miękka                 | 10g       | 7   |
| Pieczywo pszenne                   | 120g      | 1   | Pieczywo pełnoziarniste bezgl   | 120g     | 1   | Pieczywo orkiszowe                        | 120g      | 1   |
| Herbata owocowa                    | 200g      |     | Herbata                         | 200g     |     | Herbata                                   | 200g      |     |
| <b>2 ŚNIADANIE</b>                 |           |     |                                 |          |     |   |           |     |
| Koktajl owocowy                    | 100g      |     | Kisiel z malinami               | 100g     |     | Kisiel z owocami,herbatnik pełnoziarnisty | 100g/1szt | 1   |
| <b>OBIAD</b>                       |           |     |                                 |          |     |   |           |     |
| Zupa lane kluski na rosole         | 350g      | 9,1 | Zupa pieczarkowa                | 350g     | 9,1 | Zupa lane kluski na rosole                | 350g      | 9,1 |
| Filet z tilapii                    | 60g       | 4   | Filet z tilapii                 | 60g      | 4   | Kotlet z tilapii                          | 60g       | 4   |
| Ziemniaki                          | 200g      |     | Ziemniaki                       | 200g     |     | Ziemniaki                                 | 200g      |     |
| Surówka marchewka z selerem        | 50g       | 9   | Surówka z kapusty włoskiej      | 50g      |     | Surówka z kapusty włoskiej                | 50g       |     |
| Kompot owocowy                     | 200g      |     | Kompot owocowy                  | 200g     |     | Kompot owocowy                            | 200g      |     |
| <b>PODWIECZOREK</b>                |           |     |                                 |          |     |   |           |     |
| Galaretka owocowa z waflem ryżowym | 1szt/100g |     | Jogurt naturalny z musli bezgl  | 100/50g  |     | Pojemnik owoców i warzyw                  | 100g      | 9   |

| <b>KOLACJA</b>            |        |   |                                  |        |     |                           |        |   |
|---------------------------|--------|---|----------------------------------|--------|-----|---------------------------|--------|---|
| Szynka z indyka           | 50g    |   | Pasta twarogowa ze szczypiorkiem | 100g   | 3,9 | Dżem                      | 40g    |   |
| Pomidor                   | 1/4szt |   | Papryka                          | 1/4szt |     | Pomidor bez skóry         | 1/2szt |   |
| Salata zielina            | 2szt   |   | Pomidor                          | 1/2szt |     | Jajko gotowane            | 1/2szt | 3 |
| Roślinna margaryna miękka | 10g    | 7 | Roślinna margaryna miękka        | 10g    | 7   | Roślinna margaryna miękka | 10g    | 7 |
| Pieczywo pszenne          | 120g   | 1 | Pieczywo bezglutenowe            | 120g   | 1   | Pieczywo gracham          | 120g   | 1 |
| Herbata                   | 200g   |   | Herbata                          | 200g   |     | Herbata                   | 200g   |   |

**2. Środa 05.06.2024**

| Dieta lekkostrawna dzieci | #    | Dieta bezglutenowa         | #    | Dieta bezmleczna                     | #    |
|---------------------------|------|----------------------------|------|--------------------------------------|------|
| <b>ŚNIADANIE</b>          |      |                            |      |                                      |      |
| Piers indyka              | 50g  | Płatki owsiane z orzechami | 60g  | Płatki kukurydziane na mleku sojowym | 300g |
| Salata                    | 2szt | Banan                      | 1szt | Szynka gotowana                      | 50g  |
| Roślinna margaryna miękka | 10g  | Roślinna margaryna miękka  | 10g  | Tarta ogórek kiszony                 | 10g  |
| Pieczywo pszenne          | 120g | Pieczywo bezglutenowe      | 120g | Roślinna margaryna miękka            | 10g  |
| Herbata malinowa          | 200g | Herbata                    | 200g | Pieczywo żytnie                      | 120g |
|                           |      |                            |      | Herbata owocowa                      | 200g |

**2 ŚNIADANIE**

|            |      |                         |      |       |      |
|------------|------|-------------------------|------|-------|------|
| Mandarynka | 1szt | Świeży sok z pomarańczy | 200g | Banan | 1szt |
|------------|------|-------------------------|------|-------|------|

**OBIAD**

|                                |      |     |                          |      |     |                                |      |     |
|--------------------------------|------|-----|--------------------------|------|-----|--------------------------------|------|-----|
| Zupa ogórkowa                  | 350g | 9,1 | Zupa ogórkowa            | 350g | 9,1 | Zupa ogórkowa                  | 350g | 9,1 |
| Udo gotowane z kurczaka        | 1szt |     | Ryż zapiekany z jabłkami | 250g |     | Udo kurczaka                   | 1szt | 9,7 |
| Ziemniaki                      | 200g |     | Kompot owocowy           | 200g |     | Ziemniaki                      | 200g |     |
| Surówka sałata z sosem vinegre | 50g  |     |                          |      |     | Surówka sałata z sosem vinegre | 50g  |     |
| Kompot owocowy                 | 200g |     |                          |      |     | Kompot owocowy                 | 200g |     |

**PODWIECZOREK**

|                             |         |   |                    |     |  |                     |         |  |
|-----------------------------|---------|---|--------------------|-----|--|---------------------|---------|--|
| Jogurt naturalny w malinami | 100/50g | 7 | Chrupki kurydziane | 70g |  | Galaretka z owocami | 100/50g |  |
|-----------------------------|---------|---|--------------------|-----|--|---------------------|---------|--|

**KOLACJA**

|                           |        |   |                           |      |   |                           |      |   |
|---------------------------|--------|---|---------------------------|------|---|---------------------------|------|---|
| Szynka z kurcząt          | 50g    |   | Szynka z indyka           | 50g  |   | Szynka z kurcząt          | 40g  |   |
| Pomidor bez skórki        | 1/2szt |   | Serek wiejski             | 100g | 7 | Ser żółty bez laktozy     | 30g  |   |
| Roślinna margaryna miękka | 10g    | 7 | Roślinna margaryna miękka | 10g  | 7 | Roślinna margaryna miękka | 10g  | 7 |
| Pieczywo pszenne          | 120g   | 1 | Pieczywo bezglutenowe     | 120g | 1 | Pieczywo gracham          | 120g | 1 |



| <b>ŚNIADANIE</b>                             |               |            |  |               |            |   |             |
|--|---------------|------------|--|---------------|------------|---|-------------|
| <b>Dżem niskosłodzony</b>                    | <b>50g</b>    | <b>7</b>   | Ciabatta z prosciutto                  | 1szt          |            | <b>Parówka drobiowa bez laktozy</b>               | 1szt        |
| <b>Pomidor</b>                               | <b>1/2szt</b> |            | Szynka parmeńska                       | <b>50g</b>    |            | Ketchup   | <b>10g</b>  |
| <b>Roślinna margaryna miękka</b>             | 10g           | <b>7</b>   | Pomidor bez skórki                     | <b>1/2szt</b> |            | Tarta rzodkiewka                                  | 10g         |
| Pieczywo pszenne                             | 120g          | <b>1</b>   | Roślinna margaryna miękka              | 10g           | <b>7</b>   | Roślinna margaryna miękka                         | 10g         |
| Mleko  | 200g          | <b>7</b>   | <b>Pieczywo bezglutenowe</b>           | 120g          | <b>1</b>   | Pieczywo razowe                                   | 120g        |
|  |               |            | Herbata owocowa                        | 200g          |            | Herbata   | 200g        |
| <b>2 ŚNIADANIE</b>                           |               |            |  |               |            |   |             |
| <b>Mus z przetartych owoców</b>              | 100g          |            | <b>Oliwki zielone, kulki macarelli</b> | 30/70g        |            | <b>Mus owocowy</b>                                | <b>150g</b> |
| <b>OBIAD</b>                                 |               |            |  |               |            |   |             |
| Zupa jarzynowa                               | 350g          | <b>9,1</b> | Zupa koperkowa                         | 350g          | <b>9,1</b> | Zupa jarzynowa z mięsem                           | 350g        |
| <b>Klops z indyka w sosie koperkowym</b>     | 60/100g       | <b>1,9</b> | <b>Klopsik</b>                         | <b>60g</b>    |            | Ryż zapiekany z jabłkami,<br>cynamonem i jogurtem | 250/100g    |
| Kasza jęczmienna                             | 200g          | <b>1</b>   | Ziemniaki                              | 200g          |            | <b>Kompot owocowy</b>                             | <b>200g</b> |
| <b>Surówka z buraka czerwonego</b>           | <b>50g</b>    |            | <b>Surówka z buraka czerwonego</b>     | <b>50g</b>    |            |   |             |
| Kompot owocowy                               | <b>200g</b>   |            | Kompot owocowy                         |               |            |   |             |
| <b>PODWIECZOREK</b>                          |               |            |  |               |            |   |             |
| Mix warzywno-owocowy                         | <b>100g</b>   |            | <b>Grejfrut</b>                        | <b>1szt</b>   |            | <b>Mix warzywno-owocowy</b>                       | <b>100g</b> |
|  |               |            |  |               |            |   | <b>9</b>    |
| <b>KOLACJA</b>                               |               |            |  |               |            |   |             |
| <b>Pasta serowo-rybna z natką pietruszki</b> | 100g          | <b>4,7</b> | <b>Pasta twarogowa z rzodkiewką</b>    | 100g          | <b>7</b>   | <b>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem</b>            | 50g         |
| <b>Ogórek zielony</b>                        | 20g           |            | <b>Pomidor bez skórki</b>              | <b>1/2szt</b> |            | Rzodkiewka  | <b>10g</b>  |
| Roślinna margaryna miękka                    | 10g           | <b>7</b>   | Roślinna margaryna miękka              | 10g           | <b>7</b>   | Roślinna margaryna miękka                         | 10g         |
| Pieczywo pszenne                             | 120g          | <b>1</b>   | Pieczywo bezglutenowe                  | 120g          | <b>1</b>   | Pieczywo gracham                                  | 120g        |
| Herbata                                      | 200g          |            | Herbata z cytryną                      | 200g          |            | Herbata   | 200g        |

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

2

| <b>5. Sobota 08.06.2024</b>      |               |          |  |             |                          |
|----------------------------------|---------------|----------|--|-------------|--------------------------|
| <b>Dieta lekkostrawna</b>        | <b>dzieci</b> | <b>#</b> | <b>Dieta bezglutenowa</b>              | <b>#</b>    | <b>Dieta bezmleczna</b>  |
| <b>ŚNIADANIE</b>                 |               |          |  |             |                          |
| Szynka babuni                    | <b>50g</b>    |          | <b>Płatki ryżowe na mleku z miodem</b> |             | <b>Polędwica sopocka</b> |
| Liście sałaty                    | <b>2szt</b>   |          | <b>i nasionami chia oraz malinami</b>  | <b>300g</b> | <b>7</b>                 |
| <b>Roślinna margaryna miękka</b> | 10g           | <b>7</b> | Roślinna margaryna miękka              | 10g         | <b>7</b>                 |
|                                  |               |          |  |             | <b>Pomidor</b>           |
|                                  |               |          |  |             | <b>1/2szt</b>            |

|                                |      |     |                                       |           |     |                                   |      |    |
|--------------------------------|------|-----|---------------------------------------|-----------|-----|-----------------------------------|------|----|
| Pieczywo pszenne               | 120g | 1   | Pieczywo bezglutenowe                 | 120g      | 1   | Roślinna margaryna miękka         | 10g  | 7  |
| Herbata                        | 200g |     | Herbata                               | 200g      |     | Pieczywo żytnie pełnoziarniste    | 120g | 1  |
|                                |      |     |                                       |           |     | Herbata z cytryną                 | 200g |    |
| <b>2 ŚNIADANIE</b>             |      |     |                                       |           |     |                                   |      |    |
| Kisiel                         | 100g |     | Sok z marchwii, banan                 | 100g/1szt |     | Salatka z cukini z oliwą z oliwek | 100g | 9  |
| <b>OBIAD</b>                   |      |     |                                       |           |     |                                   |      |    |
| Zupa barszcz czerwony          | 350g | 9,1 | Zupa pomidorowa                       | 350g      | 9,1 | Zupa fasolowa                     | 350g | 9  |
| Pierogi ruskie                 | 7szt | 1,7 | Łosoś pieczony w sosie koperkowym     | 70/100g   | 9   | Pierogi leniwe bez twarogu        | 200g | 1  |
| Jogurt naturalny               | 50g  | 7   | Ziemniaki                             | 200g      |     | Surówka z marchewki z jabłkiem    | 50g  |    |
| Kompot owocowy                 | 200g |     | Surówka wiórkami buraka czerwonego    | 50g       |     | Kompot owocowy                    | 200g |    |
|                                |      |     | Kompot owocowy                        | 200g      |     |                                   |      |    |
| <b>PODWIECZOREK</b>            |      |     |                                       |           |     |                                   |      |    |
| Mus z jabłek                   | 100g |     | Ser wiejski z pomidorami koktajlowymi | 100g      |     | Borówki z orzechami nerkowca      | 100g | 10 |
| <b>KOLACJA</b>                 |      |     |                                       |           |     |                                   |      |    |
| Galaretką drobiowa z jarzynami | 150g | 3,9 | Szynka gotowana na parze              | 50g       |     | Pasta rybna                       | 100g | 4  |
| Sok z cytryny                  | 10g  |     | Ogórek zielony, sałata                | 30g/2szt  | 7   | Ogórek korniszon                  | 2szt |    |
| Roślinna margaryna miękka      | 10g  | 7   | Roślinna margaryna miękka             | 10g       | 7   | Roślinna margaryna miękka         | 10g  | 7  |
| Pieczywo pszenne               | 120g | 1   | Pieczywo bezglutenowe                 | 120g      |     | Pieczywo orkiszowe                | 120g | 1  |
| Herbata                        | 200g |     | Herbata                               | 200g      |     | Herbata                           | 200g |    |

| 6. Niedziela 09.06.2024   |        |     |                           |        |     |                                 |         |     |
|---------------------------|--------|-----|---------------------------|--------|-----|---------------------------------|---------|-----|
| Dieta lekkostrawna dzieci |        | #   | Dieta bezglutenowa        |        | #   | Dieta bezmleczna                |         | #   |
| <b>ŚNIADANIE</b>          |        |     |                           |        |     |                                 |         |     |
| Ser biały chudy           | 50g    | 7   | Ser żółty                 | 50g    | 7   | Płatki owsiane na mleku sojowym | 200/50g | 7,1 |
| Pomidor                   | 1/2szt |     | Pomidor                   | 1/2szt |     | Szynka drobiowa                 | 50g     |     |
| Roślinna margaryna miękka | 10g    | 7   | Roślinna margaryna miękka | 10g    | 7   | Pomidor bez skóry               | 1/2szt  | 7   |
| Pieczywo pszenne          | 120g   | 1   | Pieczywo bezglutenowe     | 120g   | 1   | Roślinna margaryna miękka       | 10g     | 7   |
| Kawa inka na mleku        | 200g   |     | Mleko                     | 200g   |     | Pieczywo mieszane               | 120g    | 1   |
|                           |        |     |                           |        |     | Herbata                         | 200g    |     |
| <b>2 ŚNIADANIE</b>        |        |     |                           |        |     |                                 |         |     |
| Jabłko                    | 1szt   |     | Salatka owocowa           | 100g   |     | Jabłko                          | 1szt    |     |
| <b>OBIAD</b>              |        |     |                           |        |     |                                 |         |     |
| Zupa ryżowa z zieleciną   | 350g   | 9,1 | Zupa ryżowa z zieleciną   | 350g   | 9,1 | Zupa ryżowa z zieleciną         | 350g    | 9,1 |

|                                    |             |          |                                  |             |          |                                    |               |          |
|------------------------------------|-------------|----------|----------------------------------|-------------|----------|------------------------------------|---------------|----------|
| <b>Schab duszony w jarzynach</b>   | 60/50g      | <b>9</b> | <b>Schab duszony w jarzynach</b> | 60/50g      | <b>9</b> | <b>Schab duszony</b>               | <b>60g</b>    | <b>1</b> |
| Ziemniaki                          | 200g        |          | Ziemniaki                        | 200g        |          | Kasza jaglana                      | 200g          | <b>1</b> |
| <b>Bukiet gotowanych jarzyn</b>    | 50g         |          | Surówka z kapusty białej         | <b>50g</b>  |          | <b>Surówka z ogórka kiszzonego</b> | 50g           |          |
| Kompot owocowy                     | 200g        |          | Kompot owocowy                   | 200g        |          | Kompot owocowy                     | 200g          |          |
| <b>PODWIECZOREK</b>                |             |          |                                  |             |          |                                    |               |          |
| <b>Sok z marchwii,wafel ryżowy</b> | 100g/1szt   |          | <b>Smoothie z jarmużem</b>       | <b>150g</b> |          | <b>Sok z marchwii,wafel ryżowy</b> | 200g/1szt     |          |
| <b>KOLACJA</b>                     |             |          |                                  |             |          |                                    |               |          |
| Paszтет drobiowy                   | <b>70g</b>  | 9        | <b>Musli bezgl na mleku</b>      | 250g        | 7        | <b>Dżem truskawkowy</b>            | 50g           |          |
| Salata zielona                     | <b>2szt</b> |          | Roślinna margaryna miękka        | <b>10g</b>  | 7        | Pomidor bez skóry                  | <b>1/2szt</b> | 9,3      |
| <b>Roślinna margaryna miękka</b>   | 10g         | 7        | Pieczywo bezglutenowe            | 120g        | <b>1</b> | <b>Roślinna margaryna miękka</b>   | 10g           | 7        |
| Pieczywo pszenne                   | 120g        | <b>1</b> | <b>Herbata</b>                   | 200g        |          | Pieczywo gracham                   | <b>120g</b>   | <b>1</b> |
| Herbata                            | 200g        |          |                                  |             |          | Herbata                            | 200g          |          |

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3

| 7. Poniedziałek 10.06.2024          |               |            |                                   |             |          |                                       |               |            |
|-------------------------------------|---------------|------------|-----------------------------------|-------------|----------|---------------------------------------|---------------|------------|
| Dieta lekkostrawna dzieci           |               | #          | Dieta bezglutenowa                |             | #        | Dieta bezmleczna                      |               | #          |
| <b>ŚNIADANIE</b>                    |               |            |                                   |             |          |                                       |               |            |
| <b>Płatki kukurydziane na mleku</b> | <b>300g</b>   | <b>7</b>   | Dżem niskosłodzony                | 60g         |          | <b>Jajko gotowane na miękko</b>       | <b>1szt</b>   | <b>3</b>   |
| Jajko gotowane na miękko            | 1szt          | <b>3</b>   | Roślinna margaryna miękka         | 10g         | <b>7</b> | Ogórek korniszon                      | <b>1szt</b>   |            |
| Pomidor                             | <b>1/2szt</b> |            | <b>Pieczywo chrupkie bezgl</b>    | <b>120g</b> | <b>1</b> | Roślinna margaryna miękka             | 10g           | <b>7</b>   |
| <b>Roślinna margaryna miękka</b>    | 10g           | <b>7</b>   | <b>Mleko</b>                      | 200g        | <b>7</b> | <b>Pieczywo mieszane</b>              | 120g          | <b>1</b>   |
| Pieczywo pszenne                    | 120g          | <b>1</b>   |                                   |             |          | Herbata                               | 200g          |            |
| Herbata                             | 200g          |            |                                   |             |          |                                       |               |            |
| <b>2 ŚNIADANIE</b>                  |               |            |                                   |             |          |                                       |               |            |
| Jabłko pieczone                     |               |            | <b>Shake bananowo-truskawkowy</b> | <b>100g</b> |          | <b>Pałki kukurydziane, pomarańcza</b> | <b>2/1szt</b> |            |
| <b>OBIAD</b>                        |               |            |                                   |             |          |                                       |               |            |
| Zupa brokułowa                      | 350g          | <b>9,1</b> | Zupa kalafiorowa                  | 350g        | <b>9</b> | <b>Zupa brokułowa</b>                 | 350g          | <b>9,1</b> |
| <b>Potrąwka z kurczaka</b>          | <b>100g</b>   | <b>9,7</b> | <b>Potrąwka z kurczaka</b>        | 60g         |          | <b>Potrąwka z kurczaka</b>            | 60/100g       | <b>1</b>   |
| Ziemniaki                           | 200g          |            | <b>Ziemniaki</b>                  | <b>200g</b> |          | Ryż                                   | 200g          |            |
| <b>Bukiet gotowanych warzyw</b>     | <b>50g</b>    |            | Bukiet gotowanych warzyw          | <b>50g</b>  |          | <b>Surówka z kapusty pekińskiej</b>   | <b>50g</b>    |            |
| Kompot owocowy                      | 200g          |            | Kompot owocowy                    | 200g        |          | Kompot owocowy                        | 200g          |            |
| <b>PODWIECZOREK</b>                 |               |            |                                   |             |          |                                       |               |            |

|                             |           |  |                      |      |  |                                     |          |    |
|-----------------------------|-----------|--|----------------------|------|--|-------------------------------------|----------|----|
| Sok z marchwii,wafel ryżowy | 100g/2szt |  | Ciasto owsiane bezgl | 100g |  | Cząstki jabłka z orzechami włoskimi | 1szt/10g | 10 |
|-----------------------------|-----------|--|----------------------|------|--|-------------------------------------|----------|----|

### KOLACJA

|                           |          |   |                           |      |   |                           |      |   |
|---------------------------|----------|---|---------------------------|------|---|---------------------------|------|---|
| Szynka rodzinna           | 50g      |   | Szynka biała gotowana     | 50g  |   | Szynka biała gotowana     | 50g  |   |
| Sałata zielona,pomidor    | 1szt/30g |   | Twaróg z rzodkiewką       | 70g  | 7 | Ogórek zielony            | 50g  |   |
| Roślinna margaryna miękka | 10g      | 7 | Roślinna margaryna miękka | 10g  | 7 | Roślinna margaryna miękka | 10g  | 7 |
| Pieczywo pszenne          | 120g     | 1 | Pieczywo bezglutenowe     | 120g | 1 | Pieczywo gracham          | 120g | 1 |
| Herbata                   | 200g     |   | Herbata                   | 200g |   | Herbata                   | 200g |   |

### 8. Wtorek 11.06.2024

| Dieta lekkostrawna dzieci | # | Dieta bezglutenowa | # | Dieta bezmleczna | # |
|---------------------------|---|--------------------|---|------------------|---|
|---------------------------|---|--------------------|---|------------------|---|

### ŚNIADANIE

|                                   |        |   |                                      |        |   |                                 |            |   |
|-----------------------------------|--------|---|--------------------------------------|--------|---|---------------------------------|------------|---|
| Zupa melczna z kaszą kukurydzianą | 300g   | 7 | Ser mocarella                        | 50g    | 7 | Płatki owsiane na mleku sojowym | 300g       | 1 |
| Chudy ser biały                   | 60g    | 7 | Szynka gotowana                      | 30g    | 3 | Szynka gotowana                 | 30g        |   |
| Pomidor                           | 1/4szt |   | Pomidor,papryka                      | 1/4szt |   | Pomidor bez skórki,szczypior    | 1/2szt/10g |   |
| Roślinna margaryna miękka         | 10g    | 7 | Roślinna margaryna miękka            | 10g    | 7 | Roślinna margaryna miękka       | 10g        | 7 |
| Pieczywo pszenne                  | 120g   | 1 | Pieczywo pełnoziarniste bezglutenowe | 120g   | 1 | Pieczywo żytnie pełnoziarniste  | 120g       | 1 |
| Herbata                           | 200g   |   | Herbata                              | 200g   |   | Herbata                         | 200g       |   |

### 2 ŚNIADANIE

|                 |      |  |                      |            |  |                               |           |  |
|-----------------|------|--|----------------------|------------|--|-------------------------------|-----------|--|
| Biszkopty,banan | 1szt |  | Banan,sok pomidorowy | 1szt/100ml |  | Pomarańcza,biszkopt bez cukru | 1szt/2szt |  |
|-----------------|------|--|----------------------|------------|--|-------------------------------|-----------|--|

### OBIAD

|  |      |     |                                |      |     |                              |      |     |
|--|------|-----|--------------------------------|------|-----|------------------------------|------|-----|
| Zupa barszcz biały                     | 350g | 9,3 | Zupa krupnik z zieleciną       | 350g | 9,1 | Zupa barszcz biały           | 350g | 9,3 |
| Gulasz wieprzowy z jarzynami           | 100g | 9   | Leczo z cukinią i kurczakiem   |      |     | Gulasz wieprzowy z jarzynami | 100g | 9   |
| Kasza jaglana                          | 200g | 1   | papryką,pomidorami i pieczarką | 300g | 9   | Kasza gryczana               | 200g |     |
| Surówka z buraka czerwonego z jabłkiem | 50g  |     | Kompot owocowy                 | 200g |     | Surówka z czerwonej kapusty  | 50g  |     |
| Kompot owocowy                         | 200g |     |                                |      |     | Kompot owocowy               |      |     |

### PODWIECZOREK

|            |      |  |  |      |  |   |      |   |
|------------|------|--|--|------|--|---|------|---|
| Mandarynka | 1szt |  | babeczka bezgl z nadzieniem czekoladowym | 1szt |  | Koktajl z selera naciowego i jabłka z bananem | 100g | 9 |
|------------|------|--|--|------|--|---|------|---|

### KOLACJA

|                           |      |   |                           |        |     |  |        |   |
|---------------------------|------|---|---------------------------|--------|-----|--|--------|---|
| Pasta mięsno-jarzynowa    | 50g  | 9 | Musli na mleku z miodem   | 200g   | 7,4 | Pasta z ciecierzycy z koncentratem pomidorowym | 100g   | 4 |
| Ogórek korniszon          | 20g  |   | Pomidor bez skórki        | 1/2szt |     | Pomidor bez skóry                              | 1/2szt |   |
| Roślinna margaryna miękka | 10g  | 7 | Roślinna margaryna miękka | 10g    | 7   | Roślinna margaryna miękka                      | 10g    | 7 |
| Pieczywo pszenne          | 120g | 1 | Pieczywo bezglutenowe     | 120g   | 1   | Pieczywo razowe                                | 120g   | 1 |
| Herbata                   | 200g |   | Herbata z cytryną         | 200g   |     | Herbata  | 200g   |   |

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

| 9. Środa 12.06.2024                |     |  |     |                                     |     |
|------------------------------------|-----|--|-----|-------------------------------------|-----|
| Dieta lekkostrawna dzieci          | #   | Dieta bezglutenowa                       | #   | Dieta bezmleczna                    | #   |
| <b>ŚNIADANIE</b>                   |     |  |     |                                     |     |
| Owsianka na mleku 300g             | 7,1 | Szynka tostowa z indyka 60g              |     | Owsianka na mleku sojowym 300g      |     |
| Szynka z indyka 50g                |     | Roślinna margaryna miękka 10g            | 7   | Miód wielokwiatowy 50g              |     |
| Roślinna margaryna miękka 10g      | 7   | Pieczywo tostowe bezglutenowe 120g       | 1   | Pomidor 1/2szt                      |     |
| Pieczywo pszenne 120g              | 1   | Herbata 200g                             |     | Roślinna margaryna miękka 10g       | 7   |
| Herbata 200g                       |     |  |     | Pieczywo gracham 120g               | 1   |
|                                    |     |  |     | Herbata 200g                        |     |
| <b>2 ŚNIADANIE</b>                 |     |  |     |                                     |     |
| Pomarańcza,pałki kukurydziane      |     | Shake malinowy 100g                      | 7   | Wafle ryżowe,mandarynka 1/1szt      |     |
| <b>OBIAD</b>                       |     |  |     |                                     |     |
| Zupa rosół domowy z makaronem 350g | 9,1 | Zupa rosół domowy z makaronem bezgl 350g | 9,1 | Zupa rosół domowy z makaronem 350g  | 9,1 |
| Bitka w sosie własnym 60/100g      |     | Bitka w sosie własnym 60/100g            |     | Bitka w sosie własnym 60/100g       |     |
| Ziemniaki 200g                     |     | Ziemniaki 200g                           |     | Ziemniaki 200g                      |     |
| Surówka z marchewki gotowanej 50g  |     | Surówka z marchewki gotowanej 50g        |     | Surówka z kapusty kiszzonej 50g     |     |
| Kompot owocowy 200g                |     | Kompot owocowy 200g                      |     | Kompot owocowy 200g                 |     |
| <b>PODWIECZOREK</b>                |     |  |     |                                     |     |
| Jabłko,herbatniki 1szt/2szt        |     | Babka bezglutenowa 100g                  |     | Koktajl z jarmużem 150g             |     |
| <b>KOLACJA</b>                     |     |  |     |                                     |     |
| Parówka drobiowa 1szt              |     | Jajko gotowane na miękko 2szt            | 3   | Galaretka drobiowa z jarzynami 150g | 3,9 |
| Pomidor bez skórki 1/2szt          |     | Szynka drobiowa 30g                      |     | Dsok z cytryny 10g                  |     |
| Roślinna margaryna miękka 10g      | 7   | Roślinna margaryna miękka 10g            | 7   | Roślinna margaryna miękka 10g       | 7   |
| Pieczywo pszenne 120g              | 1   | Pieczywo bezglutenowe 120g               | 1   | Pieczywo żytnie 120g                | 1   |
| Herbata 200g                       |     | Herbata 200g                             |     | Herbata 200g                        |     |

| 10. Czwartek 13.06.2024         |     |                    |   |   |   |
|---------------------------------|-----|--------------------|---|---|---|
| Dieta lekkostrawna dzieci       | #   | Dieta bezglutenowa | # | Dieta bezmleczna                          | # |
| <b>ŚNIADANIE</b>                |     |                    |   |   |   |
| Zupa mleczna z kaszą manna 300g | 7,1 | Ser żółty 30g      | 7 | Płatki kukurydziane na mleku sojowym 300g |   |



|  |             |            |   |             |             |   |             |            |
|--|-------------|------------|---|-------------|-------------|---|-------------|------------|
| <b>Pasta twarogowa z łososiem</b>              | <b>100g</b> | <b>4,7</b> | <b>Pasta z jajek</b>                    | <b>30g</b>  | <b>3</b>    | Szynka drobiowa                         | 50g         |            |
| <b>Roślinna margaryna miękka</b>               | 10g         | <b>7</b>   | <b>Pomidory koktajlowe</b>              | 5szt        | <b>7</b>    | Pomidor                                 | 1/2szt      |            |
| Pieczywo pszenne                               | 120g        | <b>1</b>   | <b>Roślinna margaryna miękka</b>        | 10g         | <b>7</b>    | <b>Liść sałaty</b>                      | 2szt        |            |
| Herbata  | 200g        |            | Pieczywo bezglutenowe                   | 120g        | <b>1</b>    | <b>Roślinna margaryna miękka</b>        | 10g         | <b>7</b>   |
|  |             |            | Herbata                                 | 200g        |             | Pieczywo żytnie                         | 120g        | <b>1</b>   |
|  |             |            |   |             |             | Herbata z cytryną                       | 200g        |            |
| <b>2 ŚNIADANIE</b>                             |             |            |   |             |             |   |             |            |
| <b>Koktajl jogurtowy z bananem i cynamonem</b> | 100g        | <b>7</b>   | <b>Koktajl szpinakowy z bananem</b>     | 100g        |             | <b>Koktajl owocowy</b>                  | 100g        |            |
| <b>OBIAD</b>                                   |             |            |   |             |             |   |             |            |
| <b>Zupa ziemniaczana</b>                       | 350g        | <b>9,1</b> | <b>Zupa z fasolki szparagowej</b>       | 350g        | <b>9,13</b> | <b>Zupa fasolowa</b>                    | 350g        | <b>9,7</b> |
| Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem        | 150/200g    |            | Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem | 150/200g    |             | Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem | 150/200g    | <b>1</b>   |
| <b>Kompot owocowy</b>                          | <b>200g</b> |            | <b>Kompot owocowy</b>                   | <b>200g</b> |             | <b>Kompot owocowy</b>                   | <b>200g</b> |            |
| <b>PODWIECZOREK</b>                            |             |            |   |             |             |   |             |            |
| Jogurt naturalny z miodem                      | 100/10g     |            | Sok z marchwii i jabłka, biszkopt bezgl | 100g/1szt   |             | <b>Wafle ryżowe</b>                     | <b>4szt</b> |            |
| <b>KOLACJA</b>                                 |             |            |   |             |             |   |             |            |
| <b>Półdewica z kurczaka</b>                    | 50g         |            | Szynka tyrolska                         | 50g         |             | <b>Sałatka brokułowa z pomidorem i</b>  |             |            |
| <b>Sałatka z pomidorów z oliwą z oliwek</b>    | <b>50g</b>  |            | <b>Ogórek zielony, sałata zielona</b>   | 30g/2szt    |             | <b>piersią kurczaka z majonezem</b>     | <b>100g</b> | <b>9,3</b> |
| <b>Roślinna margaryna miękka</b>               | 10g         | <b>7</b>   | <b>Plaster łososa</b>                   | 20g         | <b>4</b>    | <b>Roślinna margaryna miękka</b>        | 10g         | <b>7</b>   |
| Pieczywo pszenne                               | 120g        | <b>1</b>   | <b>Roślinna margaryna miękka</b>        | 10g         | <b>7</b>    | Pieczywo żytnie                         | 120g        | <b>1</b>   |
| Herbata  | 200g        |            | Pieczywo bezglutenowe                   | 120g        | <b>1</b>    | Herbata                                 | 200g        |            |
|  |             |            | Herbata                                 | 200g        |             |   |             |            |

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

5

Wykaz alergenów w posiłkach

SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI

Numer alergenu Nazwa alergenu

1 Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) oraz produkty pochodne.

2 Skorupiaki oraz produkty pochodne.

3 Jaja i produkty pochodne.

- 4 Ryby i produkty pochodne.
- 5 Orzeszki ziemnie, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne.
- 6 Soja i produkty pochodne.
- 7 Mleko i produkty pochodne.
- 8 Orzechy: migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe oraz produkty pochodne.
- 9 Seler i produkty pochodne.
- 10 Nasiona sezamu i produkty pochodne.
- 11 Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/ w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
- 12 Łubin i produkty pochodne.
- 13 Mięczaki i produkty pochodne.