

## szpital św. Antoniego

1. Poniedziałek 24.06.2024

Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)		#
<b>ŚNIADANIE</b>								
Zupa mleczna z ryżem	300g	7	Zupa mleczna z ryżem	300g	7	Jajko gotowane	2szt	3
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 i jajem	350g	9,3	Zupa szpinakowa z ziemniakami i pierśią kurczaka	350g	9	Zupa szpinakowa z ziemniakami i jajem	350g	9,3
Makaron	200	1	Makaron	200	1	Makaron	200g	1
Sos spaghetti	50g		Sos spaghetti	50g		Sos spaghetti	50g	
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>								
Szynka z indyka	60g		Szynka z indyka	60g		Szynka z indyka	60g	
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>2. Wtorek 25.06.2024</b>								
Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)		#
<b>ŚNIADANIE</b>								
Ser topiony z szynką	50g	7	Chudy twaróg	100g	7	Ser biały chudy	100g	7
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/2szt		Pomidor, sałata zielona	1/2szt/1szt	
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
Kawa na mleku	200g	7	Kawa na mleku	200g	7	Herbata bez cukru	200g	
<b>2 ŚNIADANIE</b>								
						Bułka pełnoziarnista z sałatą i rzodkiewką	1szt	1
<b>OBIAD</b>								
Zupa ryżowa z zieleciną	350g	9	Zupa ryżowa z zieleciną	350g	9	Zupa ryżowa z zieleciną	350g	9
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	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Mandarynka, biszkopt	1szt/2szt		Sok z marchwii z waflami ryżowymi	100ml/2szt		Jogurt naturalny, napar z rumianku	100/200ml	7
<b>KOLACJA</b>								

Pasztet drobiowy	70g	9	Pasztet drobiowy	70g	9	Pasztet drobiowy	70g	9
Ogórek kiszony	20g		Salata 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	

### 3. Środa 26.06.2024

Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)	#
<b>ŚNIADANIE</b>					
Zupa mleczna	300g	7	Zupa mleczna z makaronem	300g	7,1
Jajko gotowane na miękko	1szt	3	Jajko gotowane na miękko	1szt	3
Ogórek korniszon	1szt		Pomidor	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g	
<b>2 ŚNIADANIE</b>					
				Salatka owocowa z migdałami	100g 10
<b>OBIAD</b>					
Zupa koperkowa	350g	9,1	Zupa koperkowa	350g	9,1
Potrąwka z kurczaka	100g		Potrąwka z kurczaka	100g	
Ryż	200g		Ryż	200g	
Surówka z kapusty pekińskiej	50g		Surówka bukiet gotowanych warzyw	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>					
Jabłko	1szt		Sok z marchwii	100ml	
Herbatniki	2szt		Wafel ryżowy	1szt	
<b>KOLACJA</b>					
Szynka rodzinna	50g		Szynka biała gotowana	50g	
Salata zielona, pomidor	1szt/30g		salata zielona	2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g	

### 4. Czwartek 27.06.2024

Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)	#
<b>ŚNIADANIE</b>					
Dżem owocowy	50g		Dżem niskosłodzony	50g	
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Kakao	200g		Mleko	200g	
<b>2 ŚNIADANIE</b>					
				Koktajl z jabłka i cynamonu	100g
<b>OBIAD</b>					
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
Kasza jęczmienna	200g	1	Kasza jęczmienna	200g	1
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	5	Pasta serowo rybna z natką pietruszki	100g	4,7	Pasta serowo rybna z natką pietruszki	100g	5
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

5. Piątek 28.06.2024									
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)	#				
<b>ŚNIADANIE</b>									
Szynka babuni	70g		Szynka babuni chuda	70g		Szynka babuni chuda	70g		
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	9,1	Zupa barszcz biały	350g	9,1	Zupa barszcz biały	350g	9,1	
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	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	4	Galaretka drobiowa z jarzynami	150g	3,9	Galaretka drobiowa z jarzynami	150g	4	
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		
<b>6. Sobota 29.06.2024</b>									
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)	#				
<b>ŚNIADANIE</b>									
Zupa mleczna z kaszą	300g	7	Zupa mleczna z kaszą	300g	7	Twarożek chudy z rzodkiewką	100g	7	
Szynka z pieca	70g		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	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1	
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g		

2 ŚNIADANIE					
				Salatka owocowa z jogurtem naturalnym 100g	7
OBIAD					
Zupa barszcz czerwony z fasolą 350g	9,1	Zupa barszcz czerwony 350g	9,1	Zupa barszcz czerwony z fasolą 350g	9
Gulasz z podrobów 100g		Gulasz z podrobów 100g		Gulasz z podrobów 100g	
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	
PODWIECZOREK					
Banan 1szt		Banan 1szt		Smoothie z jogurtu naturalnego z owocami 100g	7
KOLACJA					
Pasta mięsno-jarzynowa 60g	9	Pasta mięsno-jarzynowa 60g	9	Salatka z kaszą gryczaną i kurczakiem z warzywami 150g	2
Ogórek korniszon 20g		Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Pieczywo pszenne 120g	1	Pieczywo pełnoziarniste 120g	1
Pieczywo mieszane 120g	1	Herbata 200g		Herbata bez cukru 200g	
Herbata 200g					

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3

7. Niedziela 30.06.2024					
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)	#
ŚNIADANIE					
Owsianka na mleku 300g	7	Owsianka na mleku 300g	7,1	Ser żółty 50g	7
Pasta twarogowa z rzodkiewką 100g	7	Pasta twarogowa z koprem 100g	7	Ogórek korniszon 50g	
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	
2 ŚNIADANIE					
				Owsianka z gruszką, jabłkiem i cynamonem 100g	1
OBIAD					
Rosół domowy z makaronem 350g	9,1	Rosół domowy z makaronem 350g	9,1	Rosół domowy z makaronem 350g	9
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 200g		Ziemniaki 200g	
Surówka z kapusty kiszonej 50g		Surówka gotowana marchew 50g		Surówka z selera i marchewki 50g	
Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy bez cukru 200g	
PODWIECZOREK					
Strucla porzeczkowa 1		Jabłko 1szt		Koktajl z marchewki z jabłkiem z bułką owsianą z masłem 150g	
		Herbatniki maślane 3szt	1		
KOLACJA					
Parówka drobiowa z ketchupem 1szt/10g		Parówka drobiowa 2szt		Parówka drobiowa 2szt	
Pomidor 1/2szt		Pomidor 1/4szt		Pomidor 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 pełnoziarniste 120g	1
Herbata 200g		Herbata 200g		Herbata bez cukru 200g	

## 8. Poniedziałek 01.07.2024

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

<b>ŚNIADANIE</b>											
Zupa mleczna z kaszą manną	300g	7	Zupa mleczna z kaszą manną	300g	7,1	Pasta z makreli ze szczypiorkiem, kiszonym ogórkiem i jajkiem	100g	7,4,3			
Pasta z makreli z jajkiem i szczypiorkiem	60g	4	Pasta z twarogu z wędzonym dorszem i rukolą	100g	4,7	Pomidor	1/4szt				
Pomidor	1/4szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7			
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1			
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g				
Herbata	200g										
<b>2 ŚNIADANIE</b>											
							Owsianka z gruszką na jogurcie naturalnym	100g	7		
<b>OBIAD</b>											
Zupa fasolowa	350g	9,13	Zupa ziemniaczana	350g	9,1	Zupa z fasolki szparagowej	350g	9			
Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem	150/200g	9	Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem	150/200g	9	Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem	50/200	9			
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot bez cukru	200g				
<b>PODWIECZOREK</b>											
Kisiel z owocami					Owocowy koktajl z jogurtem naturalnym i miodem	100g	7	Surówka z marchwii, jabłka i selera z orzechami włoskimi	100g		
<b>KOLACJA</b>											
Szynka tyrolska	50g		Pierś gotowana z kurczaka	50g		Polędwica z kurczaka	50g				
Ogórek zielony	50g		Salatka z pomidorów z oliwą z oliwek	50g		Salatka z cukini	50g	9			
Rzodkiewka	2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	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										
<b>9. Wtorek 02.07.2024</b>											
<b>Dieta podstawowa</b>		<b>#</b>	<b>Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)</b>			<b>#</b>	<b>Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzykowa)</b>			<b>#</b>	
<b>ŚNIADANIE</b>											
Paprykarz z łososiem	50g	5	Paprykarz z łososiem	50g	4,9	Parówka drobiowa	1szt				
Pomidor	1/4szt		Pomidor	1/4szt		Salatka pomidorowa	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			
Kawa z mlekiem	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g				
<b>2 ŚNIADANIE</b>											
							Jabłko z orzechami włoskimi	1szt	10		
<b>OBIAD</b>											
Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1	Zupa lene kluski na rosole	350g	9,1	Zupa lene kluski na rosole	350g	9,1			
Panierowany filec z tilapii	60g	1,3,4	Filec z tilapii	60g	4	Filec z tilapii	60g	4			
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g				
Surówka marchewka z groszkiem	50g		Surówka marchewka z groszkiem	50g		Surówka marchewka z groszkiem	50g				
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	100g				
<b>KOLACJA</b>											
Baleron z indyka	50g		Polędwica z indyka	50g		Szynka z indyka	50g				
Ogórek korniszon	20g		Salata zielona	2szt		Ogórek świeży	20g				
Salata zielona	1szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Salata zielona	2szt				
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	

### 10. Sroda 03.07.2024

Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorosli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoreszkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)	#
Szynka z pieca	70g	Polędwica z piersi indyka	70g	Szynka gotowana	70g
Papryka czerwona	20g	Salata zielona	2szt	Tarta ogórek kiszony	10g
Liść sałaty	1szt	Roślinna margaryna miękka	10g	Roślinna margaryna miękka	10g
Roślinna margaryna miękka	10g	Pieczywo pszenne	120g	Pieczywo pełnoziarniste	120g
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	Herbata	200g	Herbata bez cukru	200g
Herbata	200g				

### 2 ŚNIADANIE

				Owsianka z truskawkami na jogurcie naturalnym	150g	7
--	--	--	--	---	------	---

### OBIAD

Zupa grochowa	350g	9,1	Zupa lene kluski na rosole	350g	9,1	Zupa grochowa	350g	9
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	

### PODWIECZOREK

Jogurt naturalny z malinami	100/50g	7	Jogurt naturalny z malinami	100/50g	7	Bulka pełnoziarnista z pastą z makreli		4
-----------------------------	---------	---	-----------------------------	---------	---	--	--	---

### KOLACJA

Ser żółty	40g	7	Polędwica drobiowa	70g	Ser żółty	50g	7
Szynka z kurcząt	70g		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

5

## szpital św. Antoniego

### 1. Poniedziałek 24.06.2024

Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielenie soków żołądkowych	#
----------------------	---	---	---	---	---

### ŚNIADANIE

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							

### OBIAD

Zupa szpinakowa z ziemniakami	350g	9	Zupa szpinakowa z ziemniakami	350g	9	Zupa szpinakowa z ziemniakami	350g	9
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	2
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	

### PODWIECZOREK

Serek wiejski		7	Kisiel malinowy,suchary	100/2szt	Ciasto drożdżowe		1
<b>KOLACJA</b>							
Galaretko drobiowa z jarzynami	200g	4	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
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata	200g
Herbata	200g						

## 2. Wtorek 25.06.2024

Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#			
<b>ŚNIADANIE</b>								
Płatki owsiane na mleku	200/50g	7	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	
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
Herbata	200g		Kawa na mleku	200g	7	Kawa na mleku	200g	
<b>OBIAD</b>								
Zupa szpinakowa z makaronem	350g	9,1	Zupa szpinakowa na wywarze jarskim	350g	9,1	Zupa szpinakowa na wywarze jarskim	350g	9
Schab duszony w jarzynach	100/50g	9	Kurczak gotowany bez skóry	1szt	9	Schab duszony w jarzynach	60/50g	9
Kasza jęczmienna	200g	1	Ziemniaki puree	200g		Ziemniaki	200g	1
Surówka z buraka czerwonego	50g		Bukiet gotowanych warzyw	50g		Bukiet gotowanych warzyw	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot z jabłka	200g		Kompot	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Jogurt naturalny,herbatniki pełnoziarniste	1szt/2szt	7	Sok z marchwii z wafkami ryżowymi	100g/2szt		Sok z marchwii z wafkami ryżowymi	100g/2szt	
<b>KOLACJA</b>								
Mixsałat z kurczakiem i serem feta	50/50/20g	4	Szynka drobiowa	50g		Pasztet drobiowy	70g	9
Pomidor bez skóry	1/2szt		Salata zielona	2szt		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
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

1

## 3. Sroda 26.06.2024

Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#			
<b>ŚNIADANIE</b>								
Polędwica drobiowa	70g		Polędwica drobiowa	70g		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	

### PODWIECZOREK

Serek homogenizowany, mandarynka	150g/1szt	7	Sok z marchwii, wafel ryżowy	100/1szt		Jabłko pieczone	1szt	
----------------------------------	-----------	---	------------------------------	----------	--	-----------------	------	--

### KOLACJA

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							

### 4. Czwartek 27.06.2024

Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#
----------------------	---	---	---	---	---

### ŚNIADANIE

Szynka gotowana	70g		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						

### OBIAD

Zupa jarzynowa	350g	9,1	Zupa jarzynowa	350g	9,1	Zupa jarzynowa	350g	9,1
Klops z indyka w sosie koperkowym	150/100g	1,9	Klopsik wieprzowy w sosie koperkowym	60/100g	9	Klopsik wieprzowy w sosie koperkowym	60/100g	9
Ziemniaki	200g		Kasza jaglana	200g	1	Kasza jęczmienna	200g	
Surówka z selera	50g	9	Surówka puree z selera	50g		Surówka wiórki z buraka czerwonego	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy		

### PODWIECZOREK

Koktajl z jabka i jogurtu naturalnego	200g	7	Jogurt naturalny, truskawki	100g/10g	7	Banan	100g/2szt	
---------------------------------------	------	---	-----------------------------	----------	---	-------	-----------	--

### KOLACJA

Pasta serowo-rybna z natką pietruszki	150g	5	Pasta serowo-rybna z natką pietruszki	100g	4,7	Pasata serowo-rybna	100g	5
Pomidor bez skórki	1/2szt		Salata zielona	2szt		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
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

### 5. Piątek 28.06.2024

Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#
----------------------	---	---	---	---	---

### ŚNIADANIE

Zupa mleczna z ryżem	300g	7	Poledwica drobiowa	70g		Szynka babuni chuda	70g	
Szynka babuni	70g		Pomidor bez skórki	1/2szt		Liście sałaty	2szt	

Liście sałaty	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	Kawa zbożowa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g	
Herbata	200g							

### OBIAD

Zupa barszcz biały	350g	9,1	Zupa barszcz czerwony	350g	9,1	Barszcz czerwony	350g	9,1
Gilasz wieprzowy z jarzynami	100g	9	Pulpet drobiowy	60g	1	Zrazik duszony w jarzynach	60/100g	9
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka z buraka czerwonego	50g		Surówka puree z kalafiora	50g		Surówka puree z kalafiora	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	

### PODWIECZOREK

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

### KOLACJA

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

## 6. Sobota 29.06.2024

Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#
----------------------	---	---	---	---	---

### ŚNIADANIE

Jajecznica naparze	2szt	3	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą	300g	7	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą	300g	7
Szynka gotowana	70g	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	

### OBIAD

Zupa kurupnik z zieleniną	350g	9,1	Zupa barszcz biały	350g	9,1	Zupa koperkowa	350g	9
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	

### PODWIECZOREK

Koktajl z jogurtem naturalnym, borówką i otrębami	200g	7	Pomarańcza	1szt		Jabłko	1szt	
---	------	---	------------	------	--	--------	------	--

### KOLACJA

Salatka z gotowanym kurczakiem i ryżem	150/100g	7	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

3

## 7. Niedziela 30.06.2024

Dieta wysokobiałkowa		#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu		#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych		#
<b>ŚNIADANIE</b>								
Owsianka na mleku	300g	7	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						
<b>OBIAD</b>								
Zupa rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Zupa rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Zupa rosół domowy z makaronem	350g	9
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	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Jogurt malinowy	1szt		Kisiel malinowy z herbatnikiem	100g/1szt		Rozcieńczony sok z czarnej porzeczki, biszkopty	100/2szt	
<b>KOLACJA</b>								
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	

### 8. Poniedziałek 01.07.2024

Dieta wysokobiałkowa		#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu		#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych		#
<b>ŚNIADANIE</b>								
Polędwica drobiowa	70g		Zupa mleczna z kaszą manną	300g	7,1	Zupa mleczna z kaszą manną	300g	7
Jajko gotowane	2szt	3	Pasta z twarogu	100g	7	Pasta z twarogu z zieleciną	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	
<b>OBIAD</b>								
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	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Salatka z tuńczyka z warzywami	100g	5	Przetarty mix owocowy, suchar	100g/1szt		Owocowy koktajl z jogurtem naturalnym i miodem	100g	7
<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	10g	7	Salatka z pomidorów z oliwą z oliwek	50g		Salatka z pomidorów z oliwą z oliwek	50g	
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

**9. Wtorek 02.07.2024**

<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>			
<b>ŚNIADANIE</b>								
Pasta mięsno-jarzynowa	150g	9	<b>Paprykarz z łososia</b>	50g	4,9	<b>Paprykarz z łososia</b>	50g	5
Pomidor bez skóry	1/2szt		Pomidor bez skóry	1/4szt		Pomidor bez skóry	1/4szt	
Liść sałaty	1szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
<b>Roślinna margaryna miękka</b>	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	<b>Herbata</b>	200g		Herbata	200g	
Mleko	200g	7						
<b>OBIAD</b>								
Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1	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	<b>Filet z tilapii gotowany na parze</b>	60g	4
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
<b>Surówka marchewka opruszana</b>	50g		Surówka marchewka z selerem gotowane	50g		Surówka marchewka z selerem gotowane	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Owsianka na mleku z owocami	300g	7	Galaretko owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt		Galaretko owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt	
<b>KOLACJA</b>								
Galaretko drobiowa z jarzynami	200g	4	<b>Polędwica z indyka</b>	60g		<b>Polędwica z indyka</b>	60g	
Sok z cytryny	10g		<b>Salata zielona</b>	2szt		<b>Salata zielona</b>	2szt	
Pomidor bez skóry	1/2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
<b>Roślinna margaryna miękka</b>	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Herbata	200g							

**10. Środa 03.07.2024**

<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>			
<b>ŚNIADANIE</b>								
<b>Polędwica drobiowa</b>	70g		Polędwica z piersi indyka	70g		Polędwica z piersi indyka	70g	
Salata zielona	2szt	3	Salata zielona	2szt	3	Salata zielona	2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	<b>Roślinna margaryna miękka</b>	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	<b>Pieczywo pszenne</b>	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Mleko	200g	7	Herbata	200g		Herbata	200g	
<b>OBIAD</b>								
<b>Zupa grochowa</b>	350g	9,13	<b>Zupa lane kluski na rosole</b>	350g	9,1	<b>Zupa grochowa</b>	350g	9,13
Udo pieczone w pergaminie	1szt		Gotowana pierś z indyka na parze	60g	9,7	Udo gotowane z kurczaka	1szt	
<b>Ziemniaki</b>	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
<b>Surówka sałata z sosem vinegre</b>	50g		Surówka sałata z sosem vinegre	50g		<b>Surówka sałata z sosem vinegre</b>	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							

## szpital św. Antoniego

**1. Poniedziałek 24.06.2024**

Dieta lekkostrawna dzieci		#	Dieta bezglutenowa		#	Dieta bezmleczna		#
<b>ŚNIADANIE</b>								
Zupa mleczna z ryżem	300g	7	Owsianka z orzechami	100g	7/10	Ser żółty bez laktozy	50g	
Jajka gotowane	2szt		Jajko gotowane	1szt	3	Szczypior	10g	
Pomidor	1/2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Tarta rzodkiewka	10g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Woda z cytryną	200g		Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g					Herbata	200g	
<b>2 ŚNIADANIE</b>								
Pomarańcza	1szt		Pomarańcza	1szt		Pomarańcza	1szt	
<b>OBIAD</b>								
Zupa szpinakowa	350g	9	Zupa szpinakowa	350g	9	Zupa szpinakowa z ziemniakami	350g	9
Makaron z serem i cynamonem	200/50g	7	Makaron z bezglutenowym twarogiem naturalnym i cynamonem	200/50g		Ryż grillowany z warzywami	300g	
Surówka marchwii i jabłka	50g		Surówka marchwii i jabłka	50g		Kompot owocowy	200g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g				
<b>PODWIECZOREK</b>								
Ciasto drożdżowe z jabłkami	1szt	1	Biszkopt bezglutenowy	1szt	1	Ciasto biskoptowe	1szt	1
<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 zielona	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. Wtorek 25.06.2024**

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
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/2szt		Szynka drobiowa	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pomidor bez skóry	1/2sz	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	Salátka owocowa	100g	Jabłko	1szt
<b>OBIAD</b>					
Zupa ryżowa z zielenią	350g	9,1	Zupa ryżowa z zielenią	350g	9,1
Schab duszony w jarzynach	60/50g	9	Schab duszony w jarzynach	60/50g	9
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Bukiet gotowanych jarzyn	50g		Surówka z kapusty białej	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>					
Sok z marchwii,wafel ryżowy	100g/1szt		Smoothie z jarmużem	150g	
<b>KOLACJA</b>					
Paszтет drobiowy	70g	9	Musli bezgl na mleku	250g	7
Salata zielona	2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo bezglutenowe	120g	1
Pieczywo pszenne	120g	1	Herbata	200g	
Herbata	200g				

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

1

3. Środa 26.06.2024					
Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#
<b>ŚNIADANIE</b>					
Płatki kukurydziane na mleku	300g	7	Dżem niskosłodzony	60g	
Jajko gotowane na miękko	1szt	3	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pomidor	1/2szt		Pieczywo chrupkie bezgl	120g	1
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Mleko	200g	7
Pieczywo pszenne	120g	1			
Herbata	200g				
<b>2 ŚNIADANIE</b>					
Jabłko pieczone			Shake bananowo-truskawkowy	100g	
<b>OBIAD</b>					
Zupa brokułowa	350g	9,1	Zupa kalafiorowa	350g	9
Potrawka z kurczaka	100g	9,7	Potrawka z kurczaka	60g	
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Bukiet gotowanych warzyw	50g		Bukiet gotowanych warzyw	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>					
Sok z marchwii,wafel ryżowy	100g/2szt		Ciasto owsiane bezgl	100g	
<b>KOLACJA</b>					
Szynka rodzinna	50g		Szynka biała gotowana	50g	
Salata zielona,pomidor	1szt/30g		Twaróg z rzodkiewką	70g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g	
<b>4. Czwartek 27.06.2024</b>					
Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#

<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>	1/2szt		Szynka parmeńska	<b>50g</b>		Ketchup	<b>10g</b>			
<b>Roślinna margaryna miękka</b>	10g	<b>7</b>	Pomidor bez skórki	1/2szt		Tarta rzodkiewka	10g			
Pieczywo pszenne	120g	<b>1</b>	Roślinna margaryna miękka	10g	<b>7</b>	Roślinna margaryna miękka	10g	<b>7</b>		
Mleko	200g	<b>7</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe</b>	120g	<b>1</b>	Pieczywo razowe	120g	<b>1</b>		
			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>	150g			
<b>OBIAD</b>										
Zupa jarzynowa	350g	<b>9,1</b>	Zupa koperkowa	350g	<b>9,1</b>	Zupa jarzynowa z mięsem	350g	<b>9</b>		
<b>Klops z indyka w sosie koperkowym</b>	60/100g	<b>1,9</b>	<b>Klopsik</b>	<b>60g</b>		Ryż zapiekany z jabłkami, cynamonem i jogurtem	250/100g	<b>7</b>		
Kasza jęczmienna	200g	<b>1</b>	Ziemniaki	200g		<b>Kompot owocowy</b>	200g			
<b>Surówka z buraka czerwonego</b>	<b>50g</b>		<b>Surówka z buraka czerwonego</b>	<b>50g</b>						
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy							
<b>PODWIECZOREK</b>										
Mix warzywno-owocowy	100g		<b>Grejfrut</b>	1szt		<b>Mix warzywno-owocowy</b>	100g	<b>9</b>		
<b>KOLACJA</b>										
Pasta serowo-rybna z natką pietruszki	100g	<b>5</b>	Pasta twarogowa z rzodkiewką	100g	<b>7</b>	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	50g	<b>3</b>		
<b>Ogórek zielony</b>	20g		<b>Pomidor bez skórki</b>	1/2szt		Rzodkiewka	<b>10g</b>			
Roślinna margaryna miękka	10g	<b>7</b>	Roślinna margaryna miękka	10g	<b>7</b>	Roślinna margaryna miękka	10g	<b>7</b>		
Pieczywo pszenne	120g	<b>1</b>	Pieczywo bezglutenowe	120g	<b>1</b>	Pieczywo gracham	120g	<b>1</b>		
Herbata	200g		Herbata z cytryną	200g		Herbata	200g			

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

2

<b>5. Piątek 28.06.2024</b>									
<b>Dieta lekkostrawna dzieci</b>		<b>#</b>	<b>Dieta bezglutenowa</b>		<b>#</b>	<b>Dieta bezmleczna</b>		<b>#</b>	<b>#</b>
<b>ŚNIADANIE</b>									
Szynka babuni	70g		Płatki ryżowe na mleku z miodem			<b>Polędwica sopocka</b>	70g		
Liście sałaty	2szt		i nasionami chia oraz malinami	300g	<b>7</b>	Liście sałaty	2szt		
<b>Roślinna margaryna miękka</b>	10g	<b>7</b>	Roślinna margaryna miękka	10g	<b>7</b>	Pomidor	1/2szt		
Pieczywo pszenne	120g	<b>1</b>	Pieczywo bezglutenowe	120g	<b>1</b>	<b>Roślinna margaryna miękka</b>	10g	<b>7</b>	
Herbata	200g		Herbata	200g		Pieczywo żytnie pełnoziarniste	120g	<b>1</b>	
						Herbata z cytryną	200g		
<b>2 ŚNIADANIE</b>									
<b>Kisiel</b>	100g		Sok z marchwii, banan	100g/1szt		<b>Sałátka z cukini z oliwą z oliwek</b>	100g	<b>9</b>	
<b>OBIAD</b>									
<b>Zupa barszcz czerwony</b>	350g	<b>9,1</b>	<b>Zupa pomidorowa</b>	350g	<b>9,1</b>	Zupa fasolowa	350g	<b>9</b>	
Pierogi ruskie	7szt	<b>1,7</b>	Łosoś pieczony w sosie koperkowym	70/100g	<b>9</b>	Pierogi leniwe bez twarogu	200g	<b>1</b>	
Jogurt naturalny	50g	<b>7</b>	Ziemniaki	200g		Surówka z marchewki z jabłkiem	50g		
<b>Kompot owocowy</b>	200g		Surówka wiórkami buraka czerwonego	50g		<b>Kompot owocowy</b>	200g		
			Kompot owocowy	200g					
<b>PODWIECZOREK</b>									
Mus z jabłek	100g		Ser wiejski z pomidorami koktajlowymi	100g		<b>Borówki z orzechami nerkowca</b>	100g	<b>10</b>	
<b>KOLACJA</b>									
Galaretko drobiowa z jarzynami	150g	<b>4</b>	<b>Szynka gotowana na parze</b>	50g		Pasta rybna	100g	<b>4</b>	

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. Sobota 29.06.2024

Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#			
<b>ŚNIADANIE</b>								
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	
<b>2 ŚNIADANIE</b>								
Biszkopcy,banan	1szt		Banan,sok pomidorowy	1szt/100ml		Pomarańcza,biszkopt bez cukru	1szt/2szt	
<b>OBIAD</b>								
Zupa barszcz biały	350g	9,3	Zupa krupnik z zielenią	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		
<b>PODWIECZOREK</b>								
Mandarynka	1szt		babeczka bezgl z nadzieniem czekoladowym	1szt		Koktajl z selera naciowego i jabłka z bananem	100g	9
<b>KOLACJA</b>								
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

3

### 7. Niedziela 30.06.2024

Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#			
<b>ŚNIADANIE</b>								
Owsianka na mleku	300g	7	Szynka tostowa z indyka	70g		Owsianka na mleku sojowym	300g	
Szynka z indyka	70g		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 kiszonej 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 4
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

### 8. Poniedziałek 01.07.2024

Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#
<b>ŚNIADANIE</b>					
Zupa mleczna z kaszą manna 300g	7	Ser żółty 30g	7	Płatki kukurydziane na mleku sojowym 300g	
Pasta twarogowa z łososiem 100g	5	Pasta z jajek 30g	3	Szynka drobiowa 70g	
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Pomidory koktajlowe 5szt	7	Pomidor 1/2szt	
Pieczywo pszenne 120g	1	Roślinna margaryna miękka 10g	7	Liść sałaty 2szt	
Herbata 200g		Pieczywo bezglutenowe 120g	1	Roślinna margaryna miękka 10g	7
		Herbata 200g		Pieczywo żytnie 120g	1
				Herbata z cytryną 200g	
<b>2 ŚNIADANIE</b>					
Koktajl jogurtowy z bananem i cynamonem 100g	7	Koktajl szpinakowy z bananem 100g		Koktajl owocowy 100g	
<b>OBIAD</b>					
Zupa ziemniaczana 350g	9,1	Zupa z fasolki szparagowej 350g	9,13	Zupa fasolowa 350g	9,7
Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem 150/200g		Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem 150/200g		Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem 150/200g	1
Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g	
<b>PODWIECZOREK</b>					
Jogurt naturalny z miodem 100/10g		Sok z marchwii i jabłka,biszkopt bezgl 100g/1szt		Wafle ryżowe 4szt	
<b>KOLACJA</b>					
Polędwica z kurczaka 50g		Szynka tyrolska 50g		Salatka brokułowa z pomidorem i	
Salatka z pomidorów z oliwą z oliwek 50g		Ogórek zielony,salata zielona 30g/2szt		piersią kurczaka z majonezem 100g	9
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Plaster łososia 20g	4	Roślinna margaryna miękka 10g	7
Pieczywo pszenne 120g	1	Roślinna margaryna miękka 10g	7	Pieczywo żytnie 120g	1
Herbata 200g		Pieczywo bezglutenowe 120g	1	Herbata 200g	
		Herbata 200g			

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

4

### 9. Wtorek 02.07.2024

Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#
<b>ŚNIADANIE</b>					
Paprykarz z dorsza z pomidorami 60g	5	Ser żółty 50g	7	Pasta z czerwonej fasoli 80g	13
Pomidor 1/4szt		Ogórek korniszon,salata 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 bez 120g	1	Pieczywo orkiszowe 120g	1
Herbata owocowa 200g		Herbata 200g		Herbata 200g	

**2 ŚNIADANIE**

Koktajl owocowy	100g	<b>Kisiel z malinami</b>	<b>100g</b>	Kisiel z owocami,herbatnik pełnoziarnisty 100g/1sz	<b>1</b>
-----------------	------	--------------------------	-------------	--	----------

**OBIAD**

Zupa lane kluski na rosole	350g	<b>9,1</b>	Zupa pieczarkowa	350g	<b>9,1</b>	Zupa lane kluski na rosole	350g	<b>9</b>
<b>Filet z tilapii</b>	<b>60g</b>	<b>4</b>	<b>Filet z tilapii</b>	<b>60g</b>	<b>4</b>	<b>Kotlet z tilapii</b>	<b>60g</b>	<b>4</b>
Ziemniaki	200g		<b>Ziemniaki</b>	200g		Ziemniaki	200g	
<b>Surówka marchewka z selerem</b>	<b>50g</b>	<b>9</b>	Surówka z kapusty włoskiej	50g		<b>Surówka z kapusty włoskiej</b>	<b>50g</b>	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	

**PODWIECZOREK**

Galaretką owocowa z waflem ryżowym 1szt/100g		<b>Jogurt naturalny z musli bezgl</b>	<b>100/50g</b>	<b>Pojemnik owoców i warzyw</b>	<b>100g</b>	<b>9</b>
--	--	---------------------------------------	----------------	---------------------------------	-------------	----------

**KOLACJA**

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

**10. Sroda 03.07.2024**

<b>Dieta lekkostrawna dzieci</b>	<b>#</b>	<b>Dieta bezglutenowa</b>	<b>#</b>	<b>Dieta bezmleczna</b>	<b>#</b>		
<b>Piers indyka</b>	<b>70g</b>	Płatki owsiane z orzechami	60g	<b>10</b>	Płatki kukurydziane na mleku sojowym	300g	
Salata	2szt	Banan	1szt		Szynka gotowana	70g	
Roślinna margaryna miękka	<b>10g</b>	<b>7</b>	<b>Roślinna margaryna miękka</b>	10g	<b>7</b>	Tarta ogórek kiszony	<b>10g</b>
<b>Pieczywo pszenne</b>	<b>120g</b>	<b>1</b>	Pieczywo bezglutenowe	120g	<b>1</b>	Roślinna margaryna miękka	10g
Herbata malinowa	200g		Herbata	200g		Pieczywo żytnie	120g
						Herbata owocowa	200g

**2 ŚNIADANIE**

Mandarynka	1szt	<b>Świerzy sok z pamarączy</b>	<b>200g</b>	<b>Banan</b>	<b>1szt</b>
------------	------	--------------------------------	-------------	--------------	-------------

**OBIAD**

<b>Rosół domowy z makaronem</b>	<b>350g</b>	<b>9,1</b>	Zupa ogórkowa	350g	<b>9,1</b>	<b>Rosół domowy z makaronem</b>	<b>350g</b>	<b>9,1</b>
Udo gotowane z kurczaka	<b>1szt</b>		Ryż zapiekany z jabłkami	<b>250g</b>		Udo kurczaka	<b>1szt</b>	<b>9,7</b>
Ziemniaki	200g		Kompot owocowy	200g		Ziemniaki	200g	
<b>Surówka sałata z sosem vinegre</b>	<b>50g</b>					<b>Surówka sałata z sosem vinegre</b>	<b>50g</b>	
Kompot owocowy	200g					Kompot owocowy	200g	

**PODWIECZOREK**

<b>Jogurt naturalny w malinami</b>	<b>100/50g</b>	<b>7</b>	<b>Chrupki kurydziane</b>	<b>70g</b>	<b>Galaretką z owocami</b>	<b>100/50g</b>
------------------------------------	----------------	----------	---------------------------	------------	----------------------------	----------------

**KOLACJA**

Szynka z kurcząt	50g		Szynka z indyka	50g		Szynka z kurcząt	40g	
Pomidor bez skórki	1/2szt		Serek wiejski	<b>100g</b>	<b>7</b>	<b>Ser żółty bez laktozy</b>	<b>30g</b>	
<b>Roślinna margaryna miękka</b>	<b>10g</b>	<b>7</b>	<b>Roślinna margaryna miękka</b>	<b>10g</b>	<b>7</b>	<b>Roślinna margaryna miękka</b>	<b>10g</b>	<b>7</b>
Pieczywo pszenne	120g	<b>1</b>	Pieczywo bezglutenowe	120g	<b>1</b>	Pieczywo gracham	120g	<b>1</b>
Herbata	200g		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 ziemie, 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.