

szpital św. Antoniego

1. Czwartek 04.07.2024

1. Czwartek 04.07.2024								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)	#			
ŚNIADANIE								
Płatki kukurydziane na mleku	200g	7	Płatki kukurydziane na mleku	200g	7	Jajko gotowane na miękko	1szt	3
Szynka gotowana	30g		Szynka gotowana	30g		Szynka gotowana	30g	
Ogórek korniszon	1szt		Pomidor	1/2szt		Pomidor bez skóry	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 pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
2 ŚNIADANIE								
						Sałatka owocowa z migdałami	100g	10
OBIAD								
Zupa szpinakowa	350g	9,1	Zupa szpinakowa	350g	9,1	Zupa szpinakowa	350g	9,1
Pierś z kurczaka w sosie koperkowym	50/100g		Pierś z kurczaka w sosie koperkowym	50/100g		Pierś z kurczaka w sosie koperkowym	50/100g	
Ryż	200g		Ryż	200g		Ryż	200g	
Surówka z kapusty pekińskiej	50g		Surówka bukiet gotowanych warzyw	50g		Surówka z kapusty pekińskiej	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	
PODWIECZOREK								
Sok z marchwii	100ml		Sok z marchwii	100ml		Kanapka z pieczywem pełnoziarnistym		
Herbatniki	2szt	1	Wafel ryżowy	1szt		serem żółtym i ogórkiem		7
KOLACJA								
Sałatka jarzynowa z olejem	150g	9	Sałatka jarzynowa z olejem	150g	9	Sałatka jarzynowa z olejem	150g	9
Sałata zielona	1szt		Sałata zielona	1szt		Sałata zielona	1szt	
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	

2. Piątek 05.07.2024

2. Piątek 05.07.2024						
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)	#	

ŚNIADANIE									
Szynka z pieca	50g		Szynka z pieca	50g		Szynka z pieca	50g		
Pomidor	1/4szt		Pomidor	1/4szt		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 pełnoziarniste	120g	1	
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g		
2 ŚNIADANIE									
						Sałotka owocowa z jogurtem	100g	7	
OBIAD									
Zupa pomidorowa	350g	9,1	Zupa pomidorowa	350g	9,1	Zupa pomidorowa	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	
Surówka z selera i marchwii	50g		Surówka z buraka czerwonego z jabłkiem	50g		Surówka z buraka czerwonego z jabłkiem	50g		
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy			
PODWIECZOREK									
Jabłko	1szt		Jabłko	1szt		Mus jabłkowy	100g		
KOLACJA									
Pasta mięsno-jarzynowa	60g	9	Pasta mięsno-jarzynowa	80g	9	Sałotka z kaszą gryczaną i			
Ogórek korniszon	20g		Roślinna margaryna miękka	10g	7	kurczakiem z warzywami	150g	2	
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

1

3. Sobota 06.07.2024											
Dieta podstawowa			#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)			#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)			#
ŚNIADANIE											
Pasta z jaj	50g	3	Wędlina	50g		Pasta z jaj	50g	3			
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 pełnoziarniste	120g	1			
Kakao	200g	7	Mleko	200g	7	Herbata bez cukru	200g				

2 ŚNIADANIE								
						Jabłko z cynamonem i jogurtem 100g	7	
OBIAD								
Zupa jarzynowa	350g	9	Zupa jarzynowa	9	9	Zupa jarzynowa	350g	9
Kotlet mielony	60g		Klopsik wieprzowy w sosie koperkowym	60/100g	1	Klops z indyka w sosie koperkowym	60/100g	1,9
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka burak ćwikła	50g		Surówka wiórki z buraka czerwonego	50g		Surówka z buraka czerwonego	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot bez cukru	200g	
PODWIECZOREK								
Mix warzywno-owocowy	100g	9	Mix warzywno-owocowy	100g	9	Mix warzywno-owocowy	100g	9
KOLACJA								
Pasta serowo-rybna z natką pietruszki	100g	5	Pasta serowo-rybna z natką pietruszki	100g	4,7	Pasta serowo-rybna z natką pietruszki	100g	4,7
Ogórek zielony	20g		Sałata zielona	2szt		Rzodkiewka,ogórek korniszon	10/20g	
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	

4. Niedziela 07.07.2024								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)	#		#	
ŚNIADANIE								
Szynka gotowana	50g	Szynka gotowana	50g	Szynka gotowana	50g			
Papryka czerwona	20g	Sałata zielona	2szt	Sałata zielona	2szt			
Liść sałaty	1szt	Roślinna margaryna miękka	10g	Roślinna margaryna miękka	10g	7	7	
Roślinna margaryna miękka	10g	Pieczywo pszenne	120g	Pieczywo żytnie pełnoziarniste	120g	1	1	
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	Herbata	200g	Herbata bez cukru	200g			
Herbata	200g							
2 ŚNIADANIE								
				Jogurt z owocami	100g		7	
OBIAD								
Rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Rosół domowy z makaronem	350g	9,1
Kotlet schabowy	50g	1,3	Schab gotowany	50g		Schab gotowany	50g	
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	Salatka owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt		Salatka owocowa z jogurtem	100g	7
KOLACJA								
Półdzwica drobiowa	50g		Półdzwica drobiowa	50g		Półdzwica drobiowa	50g	
Pomidor	1/4szt		Pomidor	1/4szt		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 pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata z cytryną	200g		Herbata bez cukru	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

2

5. Poniedziałek 08.07.2024								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)	#			
ŚNIADANIE								
Zupa mleczna z ryżem	200g	7	Zupa mleczna z ryżem	200g	7	Jajko gotowane	2szt	3
Jajo gotowane	2szt	3	Jajko gotowane na miękko	2szt	3	Szczypior	10g	
Salata zielona	1szt		Pomidor	1/2szt		Ogórek zielony	20g	
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Kawa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
2 ŚNIADANIE								
						Pieczywo pełnoziarniste z wędliną i ogórkiem	1szt	10
OBIAD								
Zupa botwina	350g	9,1	Zupa botwina	350g	9,1	Zupa botwina	350g	9,1
Pierogi z mięsem	7szt		Pierogi z mięsem	7szt		Pierogi z mięsem	7szt	
Kompot	200g		Kompot	200g		Kompot bez cukru	200g	
PODWIECZOREK								
Ciasto drożdżowe	1szt	1	Ciasto drożdżowe	1szt	1	Jabłko z orzechami		10
KOLACJA								
Półdzwica z indyka	50g	5	Półdzwica z indyka	50g		Półdzwica z indyka	50g	
Ogórek zielony	20g		Salata zielona	2szt		Ogórek korniszon, salata zielona	20g/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 z cytryną bez cukru	200g	

6. Wtorek 09.07.2024					
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)	#
ŚNIADANIE					
Pasta z makreli z jajkiem i szczypiorkiem	100g	4	Pasta z twarogu z wędzonym dorszem i rukolą	100g	4,7
Pomidor	1/4szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g	
Herbata	200g				
2 ŚNIADANIE					
			Jogurt naturalny	100g	7
OBIAD					
Zupa ziemniaczana	350g	9,13	Zupa ziemniaczana	350g	9,1
Gołąbki	2szt		Rizotto z cielęciną	200g	9
Sos pomidorowy	100g	7,9	Sos pomidorowy	100g	7,9
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK					
Kisiel owocowy	100g		Kisiel owocowy	100g	
KOLACJA					
Szynka tyrolska	50g		Szynka tyrolska	50g	
Ogórek zielony, rzodkiewka	20g/2szt		Salatka z pomidorów z oliwą z oliwek	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3

7. Środa 10.07.2024					
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)	#
ŚNIADANIE					
Szynka babuni	50g	7	Szynka babuni chuda	50g	
Ogórek zielony	30g		Liście sałaty	2szt	
			Szynka babuni	50g	
			Pomidor	1/2szt	

Liście sałaty	2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo żytnie pełnoziarniste	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata z cytryną bez cukru	200g	
Herbata	200g							

2 ŚNIADANIE

						Sałatka z cukini z oliwą z oliwek	100g	9
--	--	--	--	--	--	-----------------------------------	------	---

OBIAD

Zupa kalafiorowa	350g	9,1	Zupa kalafiorowa	350g	9,1	Zupa kalafiorowa	350g	9,1
Parowańce	3szt		Parowańce	3szt		Parowańce	3szt	
Sos owocowy	50g		Sos owocowy	50g		Sos owocowy	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	

PODWIECZOREK

Mus z jabłek,biszkopty	100ml/2szt		Mus z jabłek,herbatnik	100ml/2szt		Mus z jabłek, herbatnik	100ml/2szt	
------------------------	------------	--	------------------------	------------	--	-------------------------	------------	--

KOLACJA

Galaretka drobiowa z jarzynami	150g	4	Galaretka drobiowa z jarzynami	150g	3,9	Galaretka drobiowa z jarzynami	100g	4
Sok z cytryny	10g		Sok z cytryny	10g		Sałatka 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	

8. Czwartek 11.07.2024

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

ŚNIADANIE

Ser biały chudy	100g	7	Chudy twaróg	100g	7	Ser biały chudy	100g	7
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/2szt		Pomidor,salata zielona	1/2szt/1szt	
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
Kawa na mleku	200g	7	Kawa namleku	200g	7	Herbata bez cukru	200g	

2 ŚNIADANIE

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

OBIAD

Zupa barszcz czerwony	350g	9,1	Zupa barszcz czerwony	350g	9,1	Zupa barszcz czerwony	350g	9,1
-----------------------	------	-----	-----------------------	------	-----	-----------------------	------	-----

Kotlet schabowy	60g	1,3	Schab duszony w jarzynach	60/50g	9	Schab duszony w jarzynach	60/50g	9
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	1
Surówka z marchwii	50g	13	Surówka z marchwii	50g		Surówka z marchwii	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	

PODWIECZOREK

Mandarynka,biskopt	1/2szt	1	Mandarynka,biskopt	1/2szt		Jogurt naturalny	100ml	7
--------------------	--------	---	--------------------	--------	--	------------------	-------	---

KOLACJA

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

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

4

9. Piątek 12.07.2024

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

ŚNIADANIE

Paprykarz z łososiem	50g	5	Paprykarz z łososiem	50g	4,9	Paprykarz z łososiem	50g	4,9
Pomidor	1/4szt		Pomidor	1/4szt		Pomidor	1/4szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczycwo mieszane	120g	1	Pieczycwo pszenne	120g	1	Pieczycwo pełnoziarniste	120g	1
Kawa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

2 ŚNIADANIE

				Jabłko z orzechami włoskimi	1szt	10
--	--	--	--	-----------------------------	------	----

OBIAD

Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1	Zupa lene kluski na rosole	350g	9,1	Zupa lene kluski na rosole	350g	9,1
Potrąwka z kurczaka	100g		Potrąwka z kurczaka	100g		Potrąwka z kurczaka	100g	
Ryż	200g	1	Ryż	200g	1	Ryż	200g	1
Surówka marchewka z groszkiem	50g		Surówka marchewka z groszkiem	50g		Surówka marchewka z groszkiem	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	

PODWIECZOREK

Galaretka owocowa	1szt		Galaretka owocowa	1szt		Koktajl ze świeżego buraka, marchwii,jabłka	100g	
-------------------	------	--	-------------------	------	--	---	------	--

KOLACJA							
Baleron z indyka	50g		Baleron z indyka	50g		Baleron z indyka	50g
Ogórek korniszon	20g		Salata zielona	2szt		Ogórek korniszon	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. Sobota 13.07.2024								
Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)		#
Owsianka na mleku	200g	7	Owsianka na mleku	200g	7,1	Połędwica sopocka	50g	7
Pasta twarogowa z zieloną	100g	7	Pasta twarogowa z zieloną	100g	7	Pasta twarogowa z zieloną	100g	7
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

						Gruszka z jabłkiem i cynamonem	
--	--	--	--	--	--	--------------------------------	--

OBIAD

Zupa szpinakowa	350g	9,1	Zupa szpinakowa	350g	9,1	Zupa szpinakowa	350g	9,1
Filet rybny panierowany	60g	1,4	Filet rybny pieczony na pergaminie	60g	1,4	Filet rybny z pieca	60g	1,4
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka z kapusty kiszonej	50g		Surówka gotowana marchew	50g		Surówka z kapusty kiszonej	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	

PODWIECZOREK

Strucla porzeczkowa	1	Herbatniki owsiane	1	Herbatniki owsiane	1
---------------------	---	--------------------	---	--------------------	---

KOLACJA

Parówka drobiowa z ketchupem	2szt/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 mieszane	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

szpital św. Antoniego

1. Czwartek 04.07.2024

1. Czwartek 04.07.2024								
Dieta wysokobiałkowa		#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu		#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych		#
ŚNIADANIE								
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	30g	
Ogórek korniszon	1szt		Pomidor	1/2szt		Pomidor bez skóry	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 pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
2 ŚNIADANIE								
						Salatka owocowa z migdałami	100g	10
OBIAD								
Zupa brokułowa	350g	9,1	Zupa brokułowa	350g	9,1	Zupa brokułowa	350g	9,1
Potrąka z kurczaka	100g	9,7	Potrąka z kurczaka	100g	9,7	Potrąka z kurczaka	100g	9,7
Ziemniaki	200g		Ryż	200g		Ryż	200g	
Surówka z kapusty pekińskiej	50g		Surówka bukiet gotowanych warzyw	50g		Surówka z kapusty białej	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	
PODWIECZOREK								
Jabłko	1szt		Sok z marchwii	100ml		Kanapka z pieczywem pełnoziarnistym		
Herbatniki	2szt	1	Wafel ryżowy	1szt		serem żółtym i ogórkiem		
KOLACJA								
Szynka rodzinna	50g		Szynka biała gotowana	50g		Szynka biała gotowana	50g	7
Salata zielna, pomidor	1szt/30g		Salata zielona	2szt		Ogórek zielony, salata zielona	30g/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	

2. Piątek 05.07.2024

2. Piątek 05.07.2024								
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	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	
OBIAD								
Zupa kurupnik z zieleńią	350g	9,1	Zupa barszcz biały	350g	9,1	Zupa koperkowa	350g	9,1
Pierogi leniwe	200g	1,7	Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9	Gulasz z indyka z jarzynami	100g	9
Surówka z marchewki z jabłkiem	50g		Kasza jaglana	200g	1	Kasza jaglana	200g	1
			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		Pomarańcza	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

1

3. Sobota 06.07.2024								
Dieta wysokobiałkowa		#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu		#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych		#
ŚNIADANIE								
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							
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	1	
Surówka z selera	50g	9	Surówka puree z selera	50g		Surówka wiórki z buraka czerwonego	50g		
Kompot owocowy	200g		Kompot z jabłka	200g		Kompot	200g		
PODWIECZOREK									
Koktajl z jabka i jogurtu naturalnego	200g	7	Jogurt naturalny, truskawki	100g/10g	7	Banan			
KOLACJA									
Pasta serowo-rybna z natką pietruszki	150g	5	Pasata serowo-rybna	100g	4,7	Pasata serowo-rybna	100g	4,7	
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		

4. Niedziela 07.07.2024									
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#				
ŚNIADANIE									
Polędwica drobiowa	100g		Polędwica z piersi indyka	50g		Jajko gotowane na miękko	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		
OBIAD									
Rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Rosół domowy z makaronem	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			
PODWIECZOREK									
Jogurt naturalny z truskawkami	200g	7	Salatka owocowa, wafel kukurydziany	100g/1szt		Jourt naturalny z malinami	100/50g	7	
KOLACJA									

Ser żółty	50g	7	Południca drobiowa	50g		Południca drobiowa	50g	
Szynka z kurcząt	100g		Sałatka 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	
Kawa inka	200g							

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

2

5. Poniedziałek 08.07.2024										
Dieta wysokobiałkowa		#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu		#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych		#		
ŚNIADANIE										
Zupa mleczna z ryżem	200/50g	7	Zupa mleczna z ryżem	200/50g	7	Jajko gotowane	2szt	3		
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	50g	3	Jajko gotowane na miękko	2szt	3	Szcypior	10g			
Sałata zielona	1szt		Pomidor	1/2szt		Ogórek zielony	20g			
Pieczywo mieszane	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pełnoziarniste	100g	1		
Kawa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g			
2 ŚNIADANIE										
						Pieczywo pełnoziarniste z wędliną i ogórkiem	1szt	10		
OBIAD										
Zupa barszcz czerwony z fasolą	350g	9,13	Zupa barszcz czerwony	350g	9,1	Zupa barszcz czerwony z fasolą	350g	9,13		
Makarona z serem i cynamonem	200/50g	7,1	Makaron z serem chudym i cynamonem	200/50g	7,1	Makaron pełnoziarnisty z serem i cynamonem	200/50g	7,1		
Kompot	200g		Kompot	200g		Kompot bez cukru	200g			
PODWIECZOREK										
Ciasto drożdżowe	1szt	1	Ciasto drożdżowe	1szt	1	Jabłko z orzechami		10		
KOLACJA										
Południca z indyka	50g	5	Południca z indyka	50g		Południca z indyka	50g			
Ogórek zielony	20g		Sałata zielona	2szt		Ogórek korniszon, sałata zielona	20g/2szt			
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7		

Pieczywo mieszane	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pełnoziarniste	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata z cytryną bez cukru	200g	

6. Wtorek 09.07.2024

Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#			
ŚNIADANIE								
Połudwica 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
Rizotto mięsno-jarzynowe	250g	9	Rizotto z cielęciną	200g	9	Rizotto mięsno-jarzynowe	200g	9
Sos pomidorowy	100g	7,9	Sos pomidorowy	100g		Sos pomidorowy	100g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	

PODWIECZOREK

Sałatka z tuńczyka z warzywami	100g	5	Przetarty mix owocowy,suchar	100g/1szt		Owocowy koktajl z jogurtem naturalnym i miodem	100g	7
--------------------------------	------	---	------------------------------	-----------	--	--	------	---

KOLACJA

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	Sałatka z pomidorów z oliwą z oliwek	50g		Sałatka 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

3

7. Środa 10.07.2024

Dieta wysokobiałkowa		#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu		#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych		#
ŚNIADANIE								
Zupa mleczna z ryżem	300g	7	Poledwica drobiowa	50g		Szynka babuni chuda	50g	
Szynka babuni	100g	7	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	7						
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
Kasza jaglana	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								
Sałatka 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 pietrus	150g	7	Sałatka ryżowa z kurczakiem, pomidorem, marchewką i natką pietruszki	150g	9	Poledwica 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	

8. Czwartek 11.07.2024

Dieta wysokobiałkowa		#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu		#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych		#
ŚNIADANIE								
Płatki owsiane na mleku	200/50g	7	Chudy twaróg z zieleniną	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	7
OBIAD								

Zupa szpinakowa z makaronem	350g	9,1	Zupa szpinakowa na wywarze jarskim	350g	9,1	Zupa szpinakowa na wywarze jarskim	350g	9,1
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	
Surówka z buraka czerwonego	50g		Bukiet gotowanych warzyw	50g		Bukiet gotowanych warzyw	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot jabłka	200g		Kompot	200g	
PODWIECZOREK								
Jogurt naturalny,herbatniki pełnoziarniste	1szt/2szt	7	Sok z marchwii z waflami ryżowymi	100g/2szt		Sok z marchwii z waflami ryżowymi	100g/2szt	
KOLACJA								
Mixsałat z kurczakiem i serem feta	50/50/20g	4	Szynka drobiowa	50g		Pasztet drobiowy	70g	9
Pomidor bez skóry	1/2szt		Sałata zielona	2szt		Sałata 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

4

9. Piątek 12.07.2024								
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#		#	
ŚNIADANIE								
Pasta mięsno-jarzynowa	150g	9	Paprykarz z łososia	50g	4,9	Paprykarz z łososia	50g	4,9
Pomidor bez skóry	1/2szt		Pomidor bez skóry	1/4szt		Pomidor bez skóry	1/4szt	
Liść sałaty	1szt	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	
Mleko	200g	7						
OBIAD								
Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1	Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1	Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1
Filet z kurczaka gotowany na parze	100g	4	Filet z kurczaka gotowany na parze	60g		Filet z kurczaka gotowany na parze	60g	9
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	1

Surówka marchewka opruszana	50g		Surówka marchewka z selerem gotowane	50g		Surówka marchewka z selerem gotowane	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK								
Owsianka na mleku z owocami	300g	7	Galaretka owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt		Galaretka owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt	
KOLACJA								
Galaretka 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	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Herbata	200g							

10. Sobota 13.07.2024								
Dieta wysokobiałkowa		#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu		#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych		#
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	10g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pełnoziarniste	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
2 ŚNIADANIE								
						Gruszka z jabłkiem i cynamonem		
OBIAD								
Zupa pomidorowa z makaronem	350g	9,1	Zupa pomidorowa z makaronem	350g	9,1	Zupa pomidorowa z makaronem	350g	9,1
Filet rybny panierowany	60g	1,4	Filet rybny pieczony na pergaminie	60g	1,4	Pulpety z dorsza	60g	1,4
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka z kapusty kiszanej	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	1szt	1	Jabłko	1szt		Koktajl z marchwii i jabłka z		
			Herbatniki maślane	3szt	1	bułką owsianą z masłem	150g	
KOLACJA								

Parówka drobiowa z ketchupem	1szt/10g		Parówka drobiowa	2szt		Salatka makaronowa z tuńczykiem	100g	1,9,4
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	100g		Pieczywo mieszane	100g		Pieczywo pełnoziarniste	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

5

szpital św. Antoniego

1. Czwartek 04.07.2024

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

2. Piątek 05.07.2024

Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#			
ŚNIADANIE								
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	
OBIAD								
Zupa kurupnik z zieleńią	350g	9,1	Zupa barszcz biały	350g	9,1	Zupa koperkowa	350g	9,1
Pierogi leniwe	200g	1,7	Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9	Gulasz z indyka z jarzynami	100g	9
Surówka z marchewki z jabłkiem	50g		Kasza jaglana	200g	1	Kasza jaglana	200g	1
			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		Pomarańcza	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

1

3. Sobota 06.07.2024

Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#
ŚNIADANIE					

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						
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	1
Surówka z selera	50g	9	Surówka puree z selera	50g		Surówka wiórki z buraka czerwonego	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot z jabłka	200g		Kompot	200g	
PODWIECZOREK								
Koktajl z jabka i jogurtu naturalnego	200g	7	Jogurt naturalny, truskawki	100g/10g	7	Banan		
KOLACJA								
Pasta serowo-rybna z natką pietruszki	100g	5	Pasata serowo-rybna	100g	4,7	Pasata serowo-rybna	100g	4,7
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	

4. Niedziela 07.07.2024								
Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#			
ŚNIADANIE								
Polędwica drobiowa	100g		Polędwica z piersi indyka	50g		Jajko gotowane na miękko	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	
OBIAD								
Rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Rosół domowy z makaronem	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		
PODWIECZOREK								
Jogurt naturalny z truskawkami	200g	7	Salatka owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt		Jourt naturalny z malinami	100/50g	7
KOLACJA								
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	
Kawa inka	200g							

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

2

5. Poniedziałek 08.07.2024								
Dieta lekkostrawna	dzieci	#	Dieta	bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna		#
ŚNIADANIE								
Zupa mleczna z ryżem	200/50g	7	Owsianka z twarogiem i orzechami	100g	10,7	Ser żółty bez laktozy	50g	
Jajka gotowane	2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Szczypior	10g	
Pomidor	1/2szt		Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Tarta rzodkiewka	10g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Woda z cytryną	200g		Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1				Pieczywo mieszane	120g	1
Herbata	200g					Herbata	200g	
2 ŚNIADANIE								
Mandarynka	1szt		Jabłko,awokado	1szt		Sok z jabłka,winogrona z wodą niegazowaną	150g	1
OBIAD								
Zupa barszcz czerwony	350g	9	Zupa barszcz czerwony z fasolą	350g	9,13	Zupa pomidorowa z ryżem i pietruszką	350g	9,7
Makaron z serem i cynamnem	200/50g	7,1	Pieczony łosoś	60g	4	Kotlet z kurczaka z ziołami i kalafiozem	60/100g	
Kompot owocowy	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
			Surówka z ogórka kiszzonego	50g		Kompot owocowy	200g	
			Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK								

Ciasto drożdżowe z kruszonką	1szt	1	Biszkopty bezgl	50g		Kisiel owocowy,herbatniki	150/2szt	9
KOLACJA								
Polędwica z indyka	50g		Makreka w sosie pomidorowym	100g	4	Szynka tyrolska	50g	
Sałata zielona	2szt		Ogórek zielony,sałata zielona	20g/2szt		Ogórek zielony,sałata zielona	20g/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo ciemne bezglutenowe	120g	1	Pieczywo gracham	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata z cytryną	200g	

6. Wtorek 09.07.2024

Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#
ŚNIADANIE					
Polędwica drobiowa	100g	Zupa mleczna z kaszą manną	300g	Zupa mleczna z kaszą manną	300g
Jajko gotowane	2szt	Pasta z twarogu	100g	Pasta z twarogu z zieleniną	100g
Liście sałaty	2szt	Pomidor bez skóry	1/2szt	Pomidor bez skóry	1/2szt
Roślinna margaryna miękka	10g	Roślinna margaryna miękka	10g	Liść sałaty	2szt
Pieczywo mieszane	120g	Pieczywo pszenne	120g	Roślinna margaryna miękka	10g
Kawa z mlekiem	200g	Herbata	200g	Pieczywo pszenne	120g
				Herbata	200g
OBIAD					
Zupa ziemniaczana	350g	Zupa ziemniaczana	350g	Zupa ziemniaczana	350g
Rizotto mięsno-jarzynowe	250g	Rizotto z cielęciną	200g	Rizotto mięsno-jarzynowe	200g
Sos pomidorowy	100g	Sos pomidorowy	100g	Sos pomidorowy	100g
Kompot owocowy	200g	Kompot owocowy	200g	Kompot owocowy	200g
PODWIECZOREK					
Sałatka z tuńczyka z warzywami	100g	Przetarty mix owocowy,suchar	100g/1szt	Owocowy koktajl z jogurtem naturalnym i miodem	100g
KOLACJA					
Leczo z cukini z kurczakiem i pomidorem	100/200g	Pierś gotowana z kurczaka	50g	Pierś gotowana z kurczaka	50g
Roślinna margaryna miękka	10g	Sałatka z pomidorów z oliwą z oliwek	50g	Sałatka z pomidorów z oliwą z oliwek	50g
Pieczywo mieszane	120g	Roślinna margaryna miękka	10g	Roślinna margaryna miękka	10g
Herbata	200g	Pieczywo pszenne	120g	Pieczywo pszenne	120g
		Herbata	200g	Herbata	200g

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

7. Środa 10.06.2024							
Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#		
ŚNIADANIE							
Zupa mleczna z ryżem	300g	7	Poledwica drobiowa	50g		Szynka babuni chuda	50g
Szynka babuni	100g	7	Pomidor bez skórki	1/2szt		Liście sałaty	2szt
Liście sałaty	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	Kawa zbożowa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g
Herbata	200g	7					
OBIAD							
Zupa barszcz biały	350g	9,1	Zupa barszcz czerwony	350g	9,1	Barszcz czerwony	350g
Gilasz wieprzowy z jarzynami	100g	9	Pulpet drobiowy	60g	1	Zrazik duszony w jarzynach	60/100g
Kasza jaglana	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 pietrus	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
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Pieczywo pszenne	120g
Mleko	200g					Herbata	200g

8. Czwartek 11.07.2024							
Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#		
ŚNIADANIE							
Płatki owsiane na mleku	200/50g	7	Chudy twaróg z zieleniną	100g	7	Chudy twaróg	100g
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

Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Herbata	200g		Kawa na mleku	200g	7	Kawa na mleku	200g	7
OBIAD								
Zupa szpinakowa z makaronem	350g	9,1	Zupa szpinakowa na wywarze jarskim	350g	9,1	Zupa szpinakowa na wywarze jarskim	350g	9,1
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	
Surówka z buraka czerwonego	50g		Bukiet gotowanych warzyw	50g		Bukiet gotowanych warzyw	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot jabłka	200g		Kompot	200g	
PODWIECZOREK								
Jogurt naturalny,herbatniki pełnoziarniste	1szt/2szt	7	Sok z marchwii z waflami ryżowymi	100g/2szt		Sok z marchwii z waflami ryżowymi	100g/2szt	
KOLACJA								
Mixsałat z kurczakiem i serem feta	50/50/20g	4	Szynka drobiowa	50g		Pasztet drobiowy	70g	9
Pomidor bez skóry	1/2szt		Sałata zielona	2szt		Sałata 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

4

9. Piątek 12.07.2024								
Dieta lekkostrawna		#	Dieta bezglutenowa		#	Dieta bezmleczna		#
ŚNIADANIE								
Pasta mięsno-jarzynowa	150g	9	Paprykarz z łososia	50g	4,9	Paprykarz z łososia	50g	4,9
Pomidor bez skóry	1/2szt		Pomidor bez skóry	1/4szt		Pomidor bez skóry	1/4szt	
Liść sałaty	1szt	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	
Mleko	200g	7						
OBIAD								
Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1	Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1	Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1
Filet z kurczaka gotowany na parze	100g	4	Filet z kurczka gotowany na parze	60g		Filet z kurczka gotowany na parze	60g	9
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	1
Surówka marchewka opruszana	50g		Surówka marchewka z selerem gotowane	50g		Surówka marchewka z selerem gotowane	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	

PODWIECZOREK							
Owsianka na mleku z owocami	300g	7	Galaretka owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt		Galaretka owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt
KOLACJA							
Galaretka 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						

10. Sobota 13.07.2024								
Dieta lekkostrawna dzieci		#	Dieta bezglutenowa		#	Dieta bezmleczna		#
Owsianka na mleku	300g	7	Szynka tostowa z indyka	60g	7	Owsianka na mleku sojowym	300g	
Pasta twarogowa z koprem	100g	7	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	
2 ŚNIADANIE								
Pomarańcza,pałki kukurydziane			Shake malinowy	100g	7	Wafle ryżowe,mandarynka	1/1szt	
OBIAD								
Zupa pomidorowa z makaronem	350g	9,1	Zupa fasolowa z zieleńią	350g	9,1	Zupa fasolowa	350g	9
Filet rybny pieczony	60g	1,4	Grillowany kurczak	100g		Filet rybny soli panierowany	60g	1,4
Ziemniaki	200g		Ryż z warzywami	250g	9	Ziemniaki	200g	
Surówka z marchewki gotowanej	50g		Kompot owocowy	200g		Surówka z kapusty kiszzonej	50g	
Kompot owocowy	200g					Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK								
Jabłko,herbatniki	1szt/2szt		Babka bezglutenowa	100g		Koktajl z jarmużem	150g	1
KOLACJA								
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

- 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 S02

12 Łubin i produkty pochodne.

13 Mięczaki i produkty pochodne.