

szpital św. Antoniego

1. Środa 24.07.2024

	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#
Dieta podstawowa					
ŚNIADANIE					
Pasta twarogowa z rzodkiewką	100g	7	Pasta twarogowa z koprem	100g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g	
				Pastatwarogowa	100g
				Ogórek korniszon	50g
				Roślinna margaryna miękka	10g
				Pieczywo pełnoziarniste	120g
				Herbata bez cukru	200g
2 ŚNIADANIE					
				Owsianka z gruszką, jabłkiem i cynamonem	100g
					1
OBIAD					
Zupa kalafiorowa	350g	9,1	Zupa kalafiorowa	350g	9,1
Pieczeń w sosie	60/100g		Pieczeń w sosie	60/100g	
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka z kapusty kiszanej	50g		Surówka gotowana marchew	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
				Zupa kalafiorowa	350g
				Pieczeń w sosie	60/100g
				Ziemniaki	200g
				Surówka z selera i marchewki	50g
				Kompot owocowy bez cukru	200g
PODWIECZOREK					
Strucla porzeczkowa		1	Jabłko	1szt	
			Herbatniki maślane	3szt	1
				Koktajl z marchewki z jabłkiem	
				z bułką owsianą z masłem	150g
KOLACJA					
Parówka drobiowa z ketchupem	1szt/10g		Parówka drobiowa	2szt	
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/4szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g	
				Salatka makaronowa z tuńczykiem	100g
				Pomidor	1/2szt
				Roślinna margaryna miękka	10g
				Pieczywo pełnoziarniste	120g
				Herbata bez cukru	200g
2. Czwartek 25.07.2024					

Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#
ŚNIADANIE					
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g	7,1	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	4,3	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					
2 ŚNIADANIE					
				Owsianka z gruszką na jogurcie naturalnym 100g	7
OBIAD					
Zupa ogórkowa 350g	9,1	Zupa ogórkowa 350g	9,1	Zupa ogórkowa 350g	9,1
Knedle z truskawkami 6szt		Knedle z truskawkami 6szt		Knedle z truskawkami 6szt	
Sos owocowy 100g	7	Sos owocowy 100g	7	Sos owocowy 100g	7
Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g		Kompot bez cukru 200g	
PODWIECZOREK					
Kisiel z owocami		Owocowy koktajl z jogurtem naturalnym i miodem 100g	7	Surówka z marchwi, jabłka i selera z orzechami włoskimi 100g	
KOLACJA					
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					

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

1

3. Piątek 26.07.2024					
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#
ŚNIADANIE					
Zupa mleczna z ryżem 300g	7	Zupa mleczna z ryżem 300g	7	Jajko gotowane 2szt	

Jajko gotowane	2szt	3	Jajko gotowane na miękko	2szt	3	Szczypior	10g	
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/2szt		Ogórek zielony	30g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

2 ŚNIADANIE

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

OBIAD

Zupa grysikowa	350g	9,1	Zupa grysikowa	350g	9,1	Zupa grysikowa	350g	9,1
Burgery rybne	2szt	4	Burgery rybne	2szt	4	Burgery rybne	2szt	4
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka z kiszanej kapusty	50g		Surówka z kiszanej kapusty	50g		Surówka z kiszanej kapusty	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	

PODWIECZOREK

Ciasto drożdżowe z jabłkami		1	Ciasto drożdżowe		1	Jabłko z orzechami nerkowca		10
-----------------------------	--	----------	-------------------------	--	----------	------------------------------------	--	-----------

KOLACJA

Baleron z indyka	60g		Polędwica z indyka	60g		Szynka z indyka	50g	
Ogórek korniszon, sałata zielona	20g/1szt		Salata 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	

4. Sobota 27.07.2024

Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatobiałkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#
ŚNIADANIE					
Dżem owocowy	50g	Dżem niskosłodzony	50g	Szynka gotowana	50g
Pomidor	1/2szt	Pomidor	1/2szt	Pomidor,papryka	1/4szt
Roślinna margaryna miękka	10g	Roślinna margaryna miękka	10g	Roślinna margaryna miękka	10g
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	Pieczywo pszenne	120g	Pieczywo żytnie pełnoziarniste	120g
Kakao	200g	Mleko	200g	Herbata bez cukru	200g
2 ŚNIADANIE					
				Koktajl z jabłka i cynamonu	100g

OBIAD									
Zupa jarzynowa	350g	9,1	Zupa jarzynowa	350g	9,1	Zupa jarzynowa	350g	9,1	
Kotlet mielony w sosie	60/100g	1,3	Kotlet mielony w sosie	60/100g	1,3	Kotlet mielony w sosie	60/100g	1,3	
Kasza jęczmienna	200g	1	Kasza jęczmienna	200g	1	Kasza jęczmienna	200g	1	
Surówka z buraka ćwikłowego	50g		Surówka z buraka ćwikłowego	50g		Surówka z buraka ćwikłowego	50g		
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g		
PODWIECZOREK									
Mix warzywno-owocowy, wafel ryżowy	100/1szt	9	Mix warzywno-owocowy	100g	9	Orzechy włoskie kawałki gruszki	100g	10	
KOLACJA									
Pasta serowo rybna z natką pietruszki	100g	4,7	Pasta serowo rybna z natką pietruszki	100g	4,7	Pasta serowo rybna z natką pietruszki	100g	4,7	
Ogórek zielony	20g		Salata zielna	2szt		Rzodkiewka, ogórek kornszon	10/20g		
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1	
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g		

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

2

5. Niedziela 28.07.2024									
Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatobiałkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)		#	
ŚNIADANIE									
Ser topiony z szynką	50g	7	Chudy twaróg	100g	7	Płatki owsiane na mleku roślinnym	300g	7,1	
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/2szt		Ser biały chudy	100g	7	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pomidor, sałata zielona	1/2szt/1szt		
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7	
Kawa inka na mleku	200g	7	Kawa na mleku	100g	7	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1	
						Herbata bez cukru	200g		
2 ŚNIADANIE									
						Bułka pełnoziarnista z sałata i rzodkiewką	1szt	1	
OBIAD									
Zupa Rosół	350g	9,1	Zupa Rosół	350g	9,1	Zupa Rosół	350g	9,1	
Schab duszony w jarzynach	60/50g	9	Schab duszony w jarzynach	60/50g	9	Schab duszony w jarzynach	60/50g	9	
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		
Surówka z białej kapusty	50g		Surówka z białej kapusty	50g		Surówka z białej kapusty	50g		
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot bez cukru	200g		
PODWIECZOREK									

Mandarynka,biszkopt	1szt/2szt		Sok z marchwii z waflami ryżowymi	100ml/2szt		Jogurt naturalny,napar z rumianku	100/200ml	7
KOLACJA								
Pasztet drobiowy	70g	9	Pasztet drobiowy	70g	9	Mix sałat z serem feta	100g	
Ogórek kiszony	20g		Sałata zielona	2szt		Pomidor bez skórki	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g		Roślinna margaryna miękka	10g		Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g		Pieczywo mieszane	120g		Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

6. Poniedziałek 29.07.2024								
Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)		#
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	50g	
Ogórek korniszon	1szt		Pomidor	1/2szt		Pomidor bez skórki	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo żytnie pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
2 ŚNIADANIE								
						Sałatka 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
Ryż	200g		Ryż	200g		Ryż	200g	
Surówka z kapusty pekińskiej	50g		Surówka bukiet gotowanych warzyw	50g		Surówka z białej kapusty	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	
PODWIECZOREK								
Jabłko	1szt		Sok z marchwii	100ml		Kanapka z pieczywem pełnoziarnistym z serem żółtym i ogórkiem	100g	
Herbatniki	2szt		Wafel ryżowy	1szt				
KOLACJA								
Szynka rodzinna	50g		Szynka biała gotowana	50g		Szynka białą gotowana	50g	
Sałata zielona,pomidor	1szt/30g		sałata zielona	2szt		Ogórek zielony, sałata	30g/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1

Herbata	200g	Herbata	200g	Herbata bez cukru	200g
---------	------	---------	------	-------------------	------

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3

7. Wtorek 30.07.2024					
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#
ŚNIADANIE					
Szynka z pieca	50g	Chudy ser biały	100g	Twarożek chudy z rzodkiewką	100g
Pomidor	1/4szt	Pomidor	1/4szt	Ogórek zielony	10g
Roślinna margaryna miękka	10g	Roślinna margaryna miękka	10g	Szczypior	10g
Pieczywo mieszane	120g	Pieczywo pszenne	120g	Roślinna margaryna miękka	10g
Herbata	200g	Herbata	200g	Pieczywo pełnoziarniste	120g
		Herbata		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
Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9	Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9
Kasza gryczana	200g	1	Kasza gryczana	200g	1
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
Ogórek korniszon	20g		Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g	
Herbata	200g				
				Salatka z kaszą gryczaną i kurczakiem z warzywami	150g
				Roślinna margaryna miękka	10g
				Pieczywo Pełnoziarniste	120g
				Herbata bez cukru	200g
					1,9
					7
					1
8. Środa 31.07.2024					
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#
ŚNIADANIE					

Paprykarz z łososiem	50g	4,9	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	

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
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	

PODWIECZOREK

Galaretka owocowa	1szt		Galaretka owocowa,wafel kukurydziany	100/1szt		Koktajl ze świeżego buraka, marchwii,jabłka i migdałów	100g	
-------------------	------	--	--------------------------------------	----------	--	--	------	--

KOLACJA

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	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

4

9. Czwartek 01.08.2024

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

ŚNIADANIE

Szynka z pieca	50g		Polędwica z piersi indyka	50g		Szynka gotowana	50g	
Papryka czerwona	20g		Salata zielona	2szt		Tarta ogórek kiszony	10g	
Liść sałaty	1szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
Herbata	200g	7						

2 ŚNIADANIE								
						Owsianka z truskawkami na jogurcie naturalnym	150g 7	
OBIAD								
Zupa fasolowa	350g	9,13	Zupa fasolowa	350g	9,13	Zupa fasolowa	350g 9,1	
Udo pieczone z kurczaka	1szt		Udo gotowane z kurczaka	1szt		Udo pieczone z kurczaka bez skóry	1szt	
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka sałata z sosem vinegre	50g		Surówka sałata z sosem vinegre	50g		Surówka sałata z sosem vinegre	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	
PODWIECZOREK								
Jogurt naturalny z malinami	100/50g	7	Jogurt naturalny z malinami	100/50g	7	Bułka pełnoziarnista z pastą z makreli	4	
KOLACJA								
Połędwica drobiowa	50g		Połędwica drobiowa	50g		Ser twarogowy z rzodkiewką	100g 7	
Pomidor	1/2szt		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	
10. Piątek 02.08.2024								
Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)		#
Szynka babuni	50g		Szynka babuni chuda	50g		Połędwica sopocka	50g	
Ogórek zielony	30g		Liście sałaty	2szt		Pomidor	1/2szt	
Salata zielona	2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Herbata	200g		Herbata z cytryną bez cukru	200g	
Herbata	200g							
2 ŚNIADANIE								
						Salatka z cukini w oliwie z oliwek	100g 9	
OBIAD								
Zupa barszcz biały	350g	9,13	Zupa barszcz biały	350g	9,13	Zupa barszcz biały	350g 9,13	
Pierogi ruskie	7szt	1,7	Pierogi ruskie	7szt	1,7	Mięso indycze duszone w jarzynach	100g 9	
Śmietana 18%	50g	7	Jogurt naturalny	50g	7	Kasza gryczana	200g 7,1	
Kompot	200g		Kompot	200g		Surówka z buraka czerwonego	50g	
						Kompot bez cukru	200g	
PODWIECZOREK								

Mus z jabłek,biszkopty	100ml/2szt	1	Mus z jabłek,herbatniki	100ml/2szt	1	Ciasto owsiane bez cukru	100g	1
KOLACJA								
Galaretka drobiowa z jarzynami	150g	3,9	Galaretka drobiowa z jarzynami	150g	3,9	Galaretka drobiowa z jarzynami	150g	3,9
Sok z cytryny	10g		Sok z cytryny	10g		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 pełnoziarniste	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Herbata bez cukru	200g	
Herbata	200g		Herbata	200g				

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

5

szpital św. Antoniego

1. Środa 24.07.2024

1. Środa 24.07.2024								
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#			
SNIADANIE								
Owsianka na mleku	300g	7,1	Owsianka na mleku	300g	7,1	Owsianka na mleku sojowym	300g	1
Pasta twarogowa z koprem	100g	7	Pasta twarogowa z koprem	100g	7	Pasta twarogowa z koprem	100g	7
Pomidor	1/4szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Herbata	200g	7						
OBIAD								
Zupa rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Zupa rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Zupa rosół domowy z makaronem	350g	9,1
Bitka duszona w sosie własnym	60/100g	1	Bitka duszona w sosie własnym	60/100g	1	Bitka duszona w sosie własnym	60/100g	1
Ziemniaki	200g		Ziemniaki puree	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka z kapusty kiszonej	50g		Surówka gotowana marchew	50g		Surówka gotowana marchew	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK								
Jogurt malinowy	1szt		Kisiel malinowy z herbatnikiem	100g/1szt		Rozcieńczony sok z czarnej porzeczki,biszkopty	100/2szt	
KOLACJA								
Mielonka drobiowa	100g		Parówka cielęca	2szt		Parówka drobiowa	2szt	

Ser żółty	50g		Salata zielona	2szt	9	Pomidor	1/4szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Mleko	200g	7	Herbata	200g		Herbata	200g	

2. Czwartek 25.07.2024

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

ŚNIADANIE

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

OBIAD

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

PODWIECZOREK

Salatka z tuńczyka z warzywami	100g	4,9	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	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

3. Piątek 26.07.2024								
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie 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	9,1
Makaron z serem i cynamonem	200/50g	1,7	Makaron z serem i cynamonem	200/50g	1,7	Makaron z serem i cynamonem	200/50g	1,7
Surówka z marchwii z jabłkiem	50g		Surówka z marchwii z jabłkiem	50g		Surówka z marchwii z jabłkiem	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
Kompot owocowy	200g		Kompot z jabłka	200g		Kompot	200g	
PODWIECZOREK								
Serek wiejski		7	Kisiel malinowy,suchary	100/2szt		Ciasto drożdżowe		1
KOLACJA								
Galaretką drobiowa z jarzynami	200g	3,9	Polędwica z indyka	60g		Polędwica z indyka	60g	
Sok z cytryny	10g		Salata zielona	2szt		Salata zielona	2szt	
Pomidor bez skóry	1/2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Herbata	200g							

4. Sobota 27.07.2024							
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	
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	4,7	Pasta serowo-rybna z natką pietruszki	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	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

2

5. Niedziela 28.07.2024								
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#			
ŚNIADANIE								
Płatki owsiane na mleku	200/50g	7,1	Chudy twaróg z zieleciną	100g	7	Chudy twaróg	100g	7
Twaróg chudy z koprem	100g	7	Pomidor bez skórki	1/2szt		Pomidor bez skórki	1/2szt	
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	
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	1
Surówka z buraka czerwonego 50g		Bukiet gotowanych warzyw 50g		Bukiet gotowanych warzyw 50g	
Kompot owocowy 200g		Kompot z 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	3,9	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	

6. Poniedziałek 29.07.2024

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

ŚNIADANIE

Polędwica drobiowa 100g		Polędwica drobiowa 30g		Jajko gotowane na miękko 1szt	3
Jajko gotowane na miękko 1szt	3	Jajko gotowane bez żółtka 1szt	3	Salata zielona 2szt	
Pomidor 1/2szt		Salata zielona 1szt		Roślinna margaryna miękka 10g	7
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7	Pieczywo pszenne 120g	1
Pieczywo mieszane 120g	1	Pieczywo pszenne 120g	1	Herbata 200g	
Mleko 200g		Herbata 200g			

OBIAD

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							

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3

7. Wtorek 30.07.2024								
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 zieleciną	350g	9,1	Zupa barszcz biały	350g	9,1	Zupa koperkowa	350g	9,1
Ryba duszona na parze	60g	4	Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9	Gulasz z indyka z jarzynami	100g	9
Ziemniaki	200g		Kasza jaglana	200g	1	Kasza jaglana	200g	1
Surówka z marchewki z jabłkiem	50g		Surówka z buraka czerwonego z jabłkiem	50g		Surówka z buraka czerwonego z jabłkiem	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK								
Koktajl z jogurtem naturalnym, borówką i otrębami	200g	7	Pomarańcza	1szt		Jabłko	1szt	
KOLACJA								
Salatka z gotowanym kurczakiem i ryżem	150/100g	7,4	Pasta mięsno-jarzynowa	80g	9	Pasta mięsno-jarzynowa	80g	9
Pomidor bez skóry	1/2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	

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

8. Środa 31.07.2024

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		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 tilapii gotowany na parze	100g	4	Filet z tilapii gotowany na parze	60g	4	Filet z tilapii gotowany na parze	60g	4
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
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	3,9	Polędwica z indyka	60g		Polędwica z indyka	60g	
Sok z cytryny	10g		Salata zielona	2szt		Salata zielona	2szt	
Pomidor bez skóry	1/2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Herbata	200g							

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

4

9. Czwartek 01.08.2024

Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#
ŚNIADANIE					
Połudwica drobiowa 100g		Połudwica z piersi indyka 50g		Połudwica z piersi indyka 50g	
Salata zielona 2szt	3	Salata zielona 2szt	3	Salata zielona 2szt	
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7
Pieczywo mieszane 120g	1	Pieczywo pszenne 120g	1	Pieczywo pszenne 120g	1
Mleko 200g	7	Herbata 200g		Herbata 200g	
OBIAD					
Zupa ogórkowa 350g	9,1	Zupa ogórkowa 350g	9,1	Zupa ogórkowa 350g	9,1
Udo pieczone w pergaminie 1szt		Gotowana pierś z indyka na parze 60g	9,7	Udo gotowane z kurczaka 1szt	
Ziemniaki 200g		Ziemniaki 200g		Ziemniaki 200g	
Surówka sałata z sosem vinegre 50g		Surówka sałata z sosem vinegre 50g		Surówka sałata z sosem vinegre 50g	
Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g	
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	Połudwica drobiowa 50g		Połudwica 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					

10. Piątek 02.08.2024					
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					

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	7,4	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	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

5

szpital św. Antoniego

1. Środa 24.07.2024

1. Środa 24.07.2024								
Dieta lekkostrawna dzieci		#	Dieta bezglutenowa		#	Dieta bezmleczna		#
ŚNIADANIE								
Owsianka na mleku	300g	7,1	Szynka tostowa z indyka	60g		Owsianka na mleku sojowym	300g	
Szynka z indyka	50g		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Miód wielokwiatowy	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo tostowe bezglutenowe	120g	1	Pomidor	1/2szt	
Pieczywo pszenne	120g	1	Herbata	200g		Roślinna margaryna miękka	10g	7
Herbata	200g					Pieczywo gracham	120g	1
						Herbata	200g	
2 ŚNIADANIE								
Pomarańcza,pałki kukurydziane			Shake malinowy	100g	7	Wafle ryżowe,mandarynka	1/1szt	
OBIAD								
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	
PODWIECZOREK						
Jabłko,herbatniki	1szt/2szt	Babka bezglutenowa	100g	Koktajl z jarmużem	150g	
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
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Pieczywo żytnie 120g
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata 200g

2. Czwartek 25.07.2024						
Dieta lekkostrawna	dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#
ŚNIADANIE						
Zupa mleczna z kaszą manna	300g	7,1	Ser żółty	30g	7	Płatki kukurydziane na mleku sojowym 300g
Pasta twarogowa z łososiem	100g	4,7	Pasta z jajek	30g	3	Szynka drobiowa 50g
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
2 ŚNIADANIE						
Koktajl jogurtowy z bananem i cynamonem	100g	7	Koktajl szpinakowy z bananem	100g		Koktajl owocowy 100g
OBIAD						
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
PODWIECZOREK						
Jogurt naturalny z miodem	100/10g		Sok z marchwii i jabłka,biszkopt bezgl	100g/1szt		Wafle ryżowe 4szt
KOLACJA						
Polędwica z kurczaka	50g		Szynka tyrolska	50g		Salatka brokułowa z pomidorem i

Sałatka z pomidorów z oliwą z oliwek	50g		Ogórek zielony,sałata zielona	30g/2szt		piersią kurczaka z majonezem	100g	9,3
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Plaster łososa	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

1

3. Piątek 26.07.2024								
Dieta lekkostrawna dzieci		#	Dieta bezglutenowa		#	Dieta bezmleczna		#
ŚNIADANIE								
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	
2 ŚNIADANIE								
Pomarańcza	1szt		Pomarańcza	1szt		Pomarańcza	1szt	
OBIAD								
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				
PODWIECZOREK								
Ciasto drożdżowe z jabłkami	1szt	1	Biskopt bezglutenowy	1szt	1	Ciasto biskoptowe	1szt	1
KOLACJA								
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	

4. Sobota 27.07.2024							
Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#		
ŚNIADANIE							
Dżem niskosłodzony	50g	7	Ciabatta z prosciutto	1szt		Parówka drobiowa bez laktozy	1szt
Pomidor	1/2szt		Szynka parmeńska	50g		Ketchup	10g
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pomidor bez skórki	1/2szt		Tarta rzodkiewka	10g
Pieczywo pszenne	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g
Mleko	200g	7	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Pieczywo razowe	120g
			Herbata owocowa	200g		Herbata	200g
2 ŚNIADANIE							
Mus z przetartych owoców	100g		Oliwki zielone,kulki macarelli	30/70g		Mus owocowy	150g
OBIAD							
Zupa jarzynowa	350g	9,1	Zupa koperkowa	350g	9,1	Zupa jarzynowa z mięsem	350g
Klops z indyka w sosie koperkowym	60/100g	1,9	Klopsik	60g		Ryż zapiekany z jabłkami, cynamonem i jogurtem	250/100g
Kasza jęczmienna	200g	1	Ziemniaki	200g		Kompot owocowy	200g
Surówka z buraka czerwonego	50g		Surówka z buraka czerwonego	50g			
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy				
PODWIECZOREK							
Mix warzywno-owocowy	100g		Grejfrut	1szt		Mix warzywno-owocowy	100g
KOLACJA							
Pasta serowo-rybna z natką pietruszki	100g	4,7	Pasta twarogowa z rzodkiewką	100g	7	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	50g
Ogórek zielony	20g		Pomidor bez skórki	1/2szt		Rzodkiewka	10g
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Pieczywo gracham	120g
Herbata	200g		Herbata z cytryną	200g		Herbata	200g

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

2

5. Niedziela 28.07.2024							
Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#		
ŚNIADANIE							

Ser biały chudy	50g	7	Ser żółty	50g	7	Płatki owsiane na mleku sojowym	200/50g	7,1
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/2szt		Szynka drobiowa	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pomidor bez skóry	1/2szt	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Kawa inka na mleku	200g		Mleko	200g		Pieczywo mieszane	120g	1
						Herbata	200g	

2 ŚNIADANIE

Jabłko	1szt		Salatka owocowa	100g		Jabłko	1szt	
--------	------	--	-----------------	------	--	--------	------	--

OBIAD

Zupa ryżowa z zieleciną	350g	9,1	Zupa ryżowa z zieleciną	350g	9,1	Zupa ryżowa z zieleciną	350g	9,1
Schab duszony w jarzynach	60/50g	9	Schab duszony w jarzynach	60/50g	9	Schab duszony	60g	1
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Kasza jaglana	200g	1
Bukiet gotowanych jarzyn	50g		Surówka z kapusty białej	50g		Surówka z ogórka kiszzonego	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	

PODWIECZOREK

Sok z marchwii,wafel ryżowy	100g/1szt		Smoothie z jarmużem	150g		Sok z marchwii,wafel ryżowy	200g/1szt	
-----------------------------	-----------	--	---------------------	------	--	-----------------------------	-----------	--

KOLACJA

Pasztet drobiowy	70g	9	Musli bezgl na mleku	250g	7	Dżem truskawkowy	50g	
Salata zielona	2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pomidor bez skóry	1/2szt	9,3
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Herbata	200g		Pieczywo gracham	120g	1
Herbata	200g					Herbata	200g	

6. Poniedziałek 29.07.2024

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
Potrawka z kurczaka 100g	9,7	Potrawka z kurczaka 60g		Potrawka z kurczaka 60/100g	1
Ziemniaki 200g		Ziemniaki 200g		Ryż 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	
# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY					3

7. Wtorek 30.06.2024					
Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#
ŚNIADANIE					
Zupa melczna z kaszą kukurydzianą 300g	7	Ser mocarella 50g	7	Płatki owsiane na mleku sojowym 300g	1
Chudy ser biały 60g	7	Szynka gotowana 30g	3	Szynka gotowana 30g	
Pomidor 1/4szt		Pomidor,papryka 1/4szt		Pomidor bez skórki,szczypior 1/2szt/10g	
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7
Pieczywo pszenne 120g	1	Pieczywo pełnoziarniste bezglutenowe 120g	1	Pieczywo żytnie pełnoziarniste 120g	1
Herbata 200g		Herbata 200g		Herbata 200g	
2 ŚNIADANIE					
Biszkopty,banan 1szt		Banan,sok pomidorowy 1szt/100ml		Pomarańcza,biszkopt bez cukru 1szt/2szt	
OBIAD					
Zupa barszcz biały 350g	9,3	Zupa krupnik z zieleniną 350g	9,1	Zupa barszcz biały 350g	9,3
Gulasz wieprzowy z jarzynami 100g	9	Leczo z cukinią i kurczakiem 300g	9	Gulasz wieprzowy z jarzynami 100g	9
Kasza jaglana 200g	1	papryką,pomidorami i pieczarką 200g		Kasza gryczana 200g	
Surówka z buraka czerwonego z jabłkiem 50g		Kompot owocowy 200g		Surówka z czerwonej kapusty 50g	

Kompot owocowy	200g			Kompot owocowy	
PODWIECZOREK					
Mandarynka	1szt		babeczka bezgl z nadzieniem czekoladowym	1szt	Koktajl z selera naciowego i jabłka z bananem
					100g
KOLACJA					
Pasta mięsno-jarzynowa	50g	9	Musli na mleku z miodem	200g	7,4
Ogórek korniszon	20g		Pomidor bez skórki	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1
Herbata	200g		Herbata z cytryną	200g	
					100g
					4
					1/2szt
					7
					120g
					200g

8. Środa 31.07.2024

Dieta lekkostrawna	dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#		
ŚNIADANIE								
Paprykarz z dorsza z pomidorami	60g	4,9	Ser żółty	50g	7	Pasta z czerwonej fasoli	80g	13
Pomidor	1/4szt		Ogórek korniszon,sałata zielona	20g/1szt		Szczypior	10g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste bezgl	120g	1	Pieczywo orkiszowe	120g	1
Herbata owocowa	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	
2 ŚNIADANIE								
Koktajl owocowy	100g		Kisiel z malinami	100g		Kisiel z owocami,herbatnik pełnoziarnisty	100g/1szt	1
OBIAD								
Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1	Zupa pieczarkowa	350g	9,1	Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1
Filet z tilapii	60g	4	Filet z tilapii	60g	4	Kotlet z tilapii	60g	4
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka marchewka z selerem	50g	9	Surówka z kapusty włoskiej	50g		Surówka z kapusty włoskiej	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK								
Galaretko owocowa z waflem ryżowym	1szt/100g		Jogurt naturalny z musli bezgl	100/50g		Pojemnik owoców i warzyw	100g	9
KOLACJA								
Szynka z indyka	50g		Pasta twarogowa ze szczypiorkiem	100g	3,9	Dżem	40g	
Pomidor	1/4szt		Papryka	1/4szt		Pomidor bez skóry	1/2szt	
Salata zielina	2szt		Pomidor	1/2szt		Jajko gotowane	1/2szt	3
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7

Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Pieczywo gracham	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

4

9. Czwartek 01.08.2024									
Dieta lekkostrawna dzieci			#	Dieta bezglutenowa			#	Dieta bezmleczna	
ŚNIADANIE									
Piers indyka	50g		Płatki owsiane z orzechami	60g	10	Płatki kukurydziane na mleku sojowym	300g		
Salata	2szt		Banan	1szt		Szynka gotowana	50g		
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Tarta ogórek kiszony	10g	7	
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7	
Herbata malinowa	200g		Herbata	200g		Pieczywo żytnie	120g	1	
						Herbata owocowa	200g		
2 ŚNIADANIE									
Mandarynka	1szt		Świeży sok z pomarańczy	200g		Banan	1szt		
OBIAD									
Zupa ogórkowa	350g	9,1	Zupa ogórkowa	350g	9,1	Zupa ogórkowa	350g	9,1	
Udo gotowane z kurczaka	1szt		Ryż zapiekany z jabłkami	250g		Udo kurczaka	1szt	9,7	
Ziemniaki	200g		Kompot owocowy	200g		Ziemniaki	200g		
Surówka sałata z sosem vinegre	50g					Surówka sałata z sosem vinegre	50g		
Kompot owocowy	200g					Kompot owocowy	200g		
PODWIECZOREK									
Jogurt naturalny w malinami	100/50g	7	Chrupki kurudziane	70g		Galaretka z owocami	100/50g		
KOLACJA									
Szynka z kurcząt	50g		Szynka z indyka	50g		Szynka z kurcząt	40g		
Pomidor bez skórki	1/2szt		Serek wiejski	100g	7	Ser żółty bez laktozy	30g		
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Pieczywo gracham	120g	1	
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g		
10. Piątek 02.08.2024									
		#			#			#	

Dieta lekkostrawna dzieci		Dieta bezglutenowa		Dieta bezmleczna	
Szynka babuni	50g	Płatki ryżowe na mleku z miodem		Polędwica sopocka	50g
Liście sałaty	2szt	i nasionami chia oraz malinami	300g	Liście sałaty	2szt
Roślinna margaryna miękka	10g	Roślinna margaryna miękka	10g	Pomidor	1/2szt
Pieczywo pszenne	120g	Pieczywo bezglutenowe	120g	Roślinna margaryna miękka	10g
Herbata	200g	Herbata	200g	Pieczywo żytnie pełnoziarniste	120g
				Herbata z cytryną	200g
2 ŚNIADANIE					
Kisiel	100g	Sok z marchwii, banan	100g/1szt	Sałatka z cukini z oliwą z oliwek	100g
					9
OBIAD					
Zupa barszcz czerwony	350g	9,1	Zupa pomidorowa	350g	9,1
Pierogi ruskie	7szt	1,7	Łosoś pieczony w sosie koperkowym	70/100g	9
Jogurt naturalny	50g	7	Ziemniaki	200g	
Kompot owocowy	200g		Surówka wiórkami buraka czerwonego	50g	
			Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK					
Mus z jabłek	100g		Ser wiejski z pomidorami koktajlowymi	100g	
				Borówki z orzechami nerkowca	100g
					10
KOLACJA					
Galaretko drobiowa z jarzynami	150g	3,9	Szynka gotowana na parze	50g	
Sok z cytryny	10g		Ogórek zielony, sałata	30g/2szt	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	
Herbata	200g		Herbata	200g	
				Pasta rybna	100g
				Ogórek korniszon	2szt
				Roślinna margaryna miękka	10g
				Pieczywo orkiszowe	120g
				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 ziemne, 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.