



Dieta podstawowa			(wątrobowa)			Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	
<b>ŚNIADANIE</b>							
Szynka	50g		Szynka	50g		Szynka	50g
Liść sałaty	1szt		Liść sałaty	1szt		Liść sałaty	1szt
Pomidor	1/4szt		Pomidor	1/4szt		Pomidor	1/4szt
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g
<b>2 ŚNIADANIE</b>							
						Jabłko z orzechami włoskimi	1szt 10
<b>OBIAD</b>							
Zupa rosół	350g	9,1	Zupa rosół	350g	9,1	Zupa rosół	350g 9,1
Udo pieczone	1szt		Udo pieczone	1szt		Udo pieczone	1szt
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g
Surówka z białej kapusty	50g		Surówka z białej kapusty	50g		Surówka z białej kapusty	50g
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot bez cukru	200g
<b>PODWIECZOREK</b>							
Galaretki owocowa	1szt		Galaretki owocowa, wafel kukurydziany	100/1szt		Koktajl ze świeżego buraka, marchwii, jabłka i migdałów	100g
<b>KOLACJA</b>							
Jajo	1szt		Serek topiony	1/2szt		Jajo	1szt
Wędlina	50g		Wędlina	50g		Wędlina	50g
Roślinna margaryna miękka	2szt	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

1

3. Poniedziałek 05.08.2024								
Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)		#
<b>ŚNIADANIE</b>								
Pasta serowa ze szczypiorkiem	100g	7	Pasta serowa ze szczypiorkiem	100g	7	Pasta serowa ze szczypiorkiem	100g	7
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 żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

## 2 ŚNIADANIE

						<b>Sałatka z cukini z oliwą z oliwek</b>	<b>100g</b>	<b>9</b>
--	--	--	--	--	--	--	-------------	----------

## OBIAD

Zupa barszcz biały	350g	9,1	Barszcz biały	350g	9,1	Barszcz biały	350g	9,1
Łazanki	250g		Makaron z serem i cynamonem	250g	7	Łazanki	250g	4
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	

## PODWIECZOREK

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

## KOLACJA

Pasta z jaj i awokado	100g		Pasta mięsna	100g		Pasta z jaj i awokado	100g	
Liść sałaty	20g/1szt		Liść sałaty	1szt		Liść sałaty	1szt	
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. Wtorek 06.08.2024

<b>Dieta podstawowa</b>	#	<b>Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)</b>	#	<b>Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)</b>	#
-------------------------	---	---	---	---	---

## ŚNIADANIE

Owsianka	250g	7	Owsianka	250g	7	Owsianka	250g	7
Dżem	50g		Dżem	50g		Ser naturalny	50g	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 żytnie pełnoziarniste	120g	1
Kakao	200g		Mleko	200g		Herbata bez cukru	200g	

## 2 ŚNIADANIE

						<b>Sałatka owocowa z jogurtem</b>	<b>100g</b>	<b>7</b>
--	--	--	--	--	--	-----------------------------------	-------------	----------

## OBIAD

Zupa ryżowa	350g	9,1	Zupa ryżowa	350g	9,1	Zupa ryżowa	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 ćwikła	50g		Surówka ćwikła	50g		Surówka ćwikła	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Mix warzywno-owocowy, wafel ryżowy	100/1szt	9	Mix warzywno-owocowy	100g	9	Orzechy włoskie kawałki gruszeki	100g	10
<b>KOLACJA</b>								
Kiełbasa krakowska	100g		Kiełbasa krakowska	100g		Kiełbasa krakowska	50g	
Ogórek zielony	20g		Ogórek zielony	20g		ogórek korniszon	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. Środa 07.08.2024								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#			
<b>ŚNIADANIE</b>								
Salatka z makreli	50g	4	Salatka z makreli	50g	4	Salatka z makreli	50g	4
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/2szt	7
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 inka na mleku	200g	7	Kawa na mleku	200g	7	Herbata bez cukru	200g	
<b>2 ŚNIADANIE</b>								
						Jabłko z cynamonem i jogurtem	100g	7
<b>OBIAD</b>								
Zupa botwinka z koprem i jajem	350g	9,3	Zupa botwinka z koprem	350g	9,1	Zupa botwinka z koprem i jajem	350g	9,1
Ryba	50g	4	Ryba	50g	4	Ryba	50g	4
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka marchew z jabłkiem	50g		Surówka marchew z jabłkiem	50g		Surówka marchew z jabłkiem	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot bez cukru	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Jabłko	1szt		Jabłko	1szt		Mus jabłkowy	100g	



7. Piątek 09.08.2024								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#			
<b>ŚNIADANIE</b>								
Paprykarz z łososiem	50g	9,4	Paprykarz z łososiem	50g	9,4	Paprykarz z łososiem	50g	9,4
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	<b>Pieczywo pełnoziarniste</b>	120g	1
Herbata			Herbata			Herbata bez cukru	200g	
<b>2 ŚNIADANIE</b>								
						Owsianka z truskawkami i jogurtem	100g	7
<b>OBIAD</b>								
Zupa kalafiorowa	350g	9,1	Zupa barszcz czerwony	350g	9,1	Zupa barszcz czerwony z fasolą	350g	9,1
Gołąbki	2szt	9	Rizotto	200g		Gołąbki	2szt	
Sos pomidorowy	100g		Sos pomidorowy	100g		Sos pomidorowy	100g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		<b>Kompot owocowy bez cukru</b>	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Nektarynka			Nektarynka			Nektarynka		
<b>KOLACJA</b>								
Salatka z pomidorem ziemniakami i szczypiorkiem	100g		Salatka z pomidorem ziemniakami i szczypiorkiem	100g		Salatka z pomidorem ziemniakami i szczypiorkiem	100g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	<b>Pieczywo pszenne</b>	120g	1	Pieczywo Pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata			Herbata bez cukru	200g	
<b>8. Sobota 10.08.2024</b>								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#			
<b>ŚNIADANIE</b>								
Mielonka	50g		Mielonka	50g		Mielonka	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
Kawa z mlekiem	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
<b>2 ŚNIADANIE</b>								
						Pieczywo pełnoziarniste z wędliną i ogórkiem	1szt	
<b>OBIAD</b>								
Zupa fasolowa z kielbasą	350g	9,13	Zupa fasolowa z kielbasą	350g	9,13	Zupa fasolowa z kielbasą	350g	9,1
Pierogi ruskie	7szt	1,7	Pierogi ruskie	7szt	1,7	Pierogi ruskie	7szt	1,7
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Ciasto drożdżowe		1	Ciasto drożdżowe		1	Ciasto drożdżowe		1
<b>KOLACJA</b>								
Ser żółty	50g	7	Ser topiony	50g	7	Ser żółty	50g	7
Ogórek zielony	20g		Pomidor	1/4szt		Ogórek zielony	20g	
Roślinna margaryna miękka	10g		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

4

9. Niedziela 11.08.2024								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#			
<b>ŚNIADANIE</b>								
Paszтет	70g	9	Paszтет	70g	9	Paszтет	70g	9
Ogórek małosolny	20g		Ogórek małosolny	20g		Ogórek małosolny	20g	
Liść sałaty	1szt		Liść sałaty	1szt		Liść sałaty	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
Herbata	200g	7	Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

2 ŚNIADANIE							
						Owsianka z truskawkami na jogurcie naturalnym 150g	7
OBIAD							
Zupa rosół	350g	9,1	Zupa rosół	350g	9,1	Zupa rosół	350g 9,1
Kotlet schabowy	50g	1,3	Kotlet schabowy	50g	1,3	Kotlet schabowy	50g 1,3
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g
Surowka z czerwonej kapusty	50g		Surowka z czerwonej kapusty	50g		Surowka z czerwonej kapusty	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	7
KOLACJA							
Szynka tostowa	50g		Szynka tostowa	50g		Szynka tostowa	100g 7
Serek topiony	1/4szt	7	Serek topiony	1/4szt	7	Serek topiony	1/4szt 7
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. Poniedziałek 12.08.2024								
Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)		#
Ser biały z rzodkiewką	100g	7	Ser biały z rzodkiewką	100g	7	Ser biały z rzodkiewką	100g	7
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 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 kluski lane na rosole	350g	9,1	Zupa kluski lane na rosole	350g	9,1	Zupa kluski lane na rosole	350g	9,1
Kotlet mielony	50g	1,3	Kotlet mielony	50g	1,3	Kotlet mielony	50g	1,3
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	50g		Ziemniaki	200g	
Surówka z buraczków	50g		Surówka z buraczków	50g		Surówka z buraczków	50g	
Kompot	200g		Kompot	200g		Kompot bez cukru	200g	





<b>KOLACJA</b>							
Leczo z cukini z kurczakiem i pomidorem	100/200g	9	Pierś gotowana z kurczaka	50g		Pierś gotowana z kurczaka	50g
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Salatka z pomidorów z oliwą z oliwek	50g		Salatka z pomidorów z oliwą z oliwek	50g
Pieczywo mieszane	100g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g
Herbata	200g		Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pszenne	100g
			Herbata	200g		Herbata	200g
<b>2. Niedziela 04.08.2024</b>							
<b>Dieta wysokobiałkowa</b>		<b>#</b>	<b>Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu</b>		<b>#</b>	<b>Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych</b>	
<b>ŚNIADANIE</b>							
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
Pieczywo mieszane	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pszenne	100g
Mleko	200g	7	Herbata	200g		Herbata	200g
<b>OBIAD</b>							
Rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Rosół domowy z makaronem	350g
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	
<b>PODWIECZOREK</b>							
Jogurt naturalny z truskawkami	200g	7	Salatka owocowa, wafel kukurydziany	100g/1szt		Jogurt naturalny z malinami	100/50g
							7
<b>KOLACJA</b>							
Ser żółty	50g	7	Polędwica drobiowa	50g		Polędwica drobiowa	50g
Szynka z kurcząt	100g		Salatka z cukini	50g	9	Pomidor bez skórki	1/2szt
Pomidor bez skóry	1/2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pszenne	100g
Pieczywo mieszane	100g	1	Herbata	200g		Herbata	200g
Kawa inka	200g						

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

### 3. Poniedziałek 05.08.2024

Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#
<b>ŚNIADANIE</b>					
Płatki owsiane na mleku 200/50g	7,1	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 100g	1	Pieczywo pszenne 100g	1	Pieczywo pszenne 100g	1
Herbata 200g		Kawa na mleku 200g	7	Kawa na mleku 200g	7
<b>OBIAD</b>					
Zupa szpinakowa z makaronem 350g	9,1	Zupa szpinakowa na wywarze jarskim 350g	9,1	Zupa szpinakowa na wywarze jarskim 350g	9,1
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	
<b>PODWIECZOREK</b>					
Jogurt naturalny,herbatniki pełnoziarniste 1szt/2szt	7	Sok z marchwii z waflami ryżowymi 100g/2szt		Sok z marchwii z waflami ryżowymi 100g/2szt	
<b>KOLACJA</b>					
Mixsałat z kurczakiem i serem feta 50/50/20g	3,9	Szynka drobiowa 50g		Paszтет 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 100g	1	Pieczywo pszenne 100g	1	Pieczywo pszenne 100g	1
Herbata 200g		Herbata 200g		Herbata 200g	

### 4. Wtorek 06.08.2024

Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#
<b>ŚNIADANIE</b>					
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 100g	1	Pieczywo pszenne 100g	1

Pieczywo mieszane	100g	1	Herbata	200g	Herbata	200g		
Mleko	200g	7						
<b>OBIAD</b>								
Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1	Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1	Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1
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	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Owsianka na mleku z owocami	300g	7	Galaretka owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt		Galaretka owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt	
<b>KOLACJA</b>								
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	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1
Pieczywo mieszane	100g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Herbata	200g							

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

2

5. Środa 07.08.2024								
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#			
<b>ŚNIADANIE</b>								
Zupa mleczna z ryżem	300g	7	Poledwica drobiowa	50g		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	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1
Pieczywo mieszane	100g	1	Kawa zbożowa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g	
Herbata	200g	7						
<b>OBIAD</b>								
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

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 pi	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	100g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	100g	1	Herbata	200g		Pieczywo pszenne	100g	1
Mleko	200g					Herbata	200g	

### 6. Czwartek 08.08.2024

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	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1
Kawa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g		Herbata	200g	

### OBIAD

Zupa kurupnik z zielenią	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	7,4	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	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1

Pieczywo mieszane	100g	1	Herbata	200g	Herbata	200g
Herbata	200g					

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3

7. Piątek 09.08.2024						
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#	
<b>ŚNIADANIE</b>						
Szynka gotowana	100g	Dżem niskosłodzony	50g	Dżem niskosłodzony	50g	
Salata zielona	2szt	Pomidor bez skóry	1/2szt	Pomidor bez skóry	1/2szt	
Pomidor bez skórki	1/2szt	Roślinna margaryna miękka	10g	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	Pieczywo pszenne	100g	Pieczywo pszenne	100g	1
Pieczywo mieszane	100g	Mleko	200g	Herbata	200g	
Kawa na mleku	200g					
<b>OBIAD</b>						
Zupa jarzynowa	350g	Zupa jarzynowa	350g	Zupa jarzynowa	350g	9,1
Klops z indyka w sosie koperkowym	150/100g	Klopsik wieprzowy w sosie koperkowym	60/100g	Klopsik wieprzowy w sosie koperkowym	60/100g	1,9
Ziemniaki	200g	Kasza jaglana	200g	Kasza jęczmienna	200g	9
Surówka z selera	50g	Surówka puree z selera	50g	Surówka wiórki z buraka czerwonego	50g	1
Kompot owocowy	200g	Kompot z jabłka	200g	Kompot	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>						
Koktajl z jabka i jogurtu naturalnego	200g	Jogurt naturalny, truskawki	100g/10g	Banan		7
<b>KOLACJA</b>						
Pasta serowo-rybna z natką pietruszki	150g	Pasata serowo-rybna	100g	Pasata serowo-rybna	100g	4,7
Pomidor bez skórki	1/2szt	Salata zielona	2szt	Salata zielona	2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	Roślinna margaryna miękka	10g	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	100g	Pieczywo pszenne	100g	Pieczywo pszenne	100g	1
Herbata	200g	Herbata	200g	Herbata	200g	

8. Sobota 10.08.2024						
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#	
<b>ŚNIADANIE</b>						
Płatki kukurydziane na mleku	300g	Płatki kukurydziane na mleku	300g	Jajko gotowane na miękko	1szt	7

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	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pełnoziarniste	100g	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
Potrąwka z kurczaka	100g	9,7	Potrąwka z kurczaka	100g	9,7	Potrąwka 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	100g		Pieczywo mieszane	100g		Pieczywo pełnoziarniste	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

4

## 9. Niedziela 11.08.2024

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

## ŚNIADANIE

Owsianka na mleku	300g	7,1	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 rosół	350g	9,1	Zupa rosół	350g	9,1	Zupa rosół	350g 9,1
Kotlet schabowy	60g	1,3	Kotlet schabowy	60g	1,3	Kotlet schabowy	60g 1,3
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g
Surówka z kapusty kiszonej	50g		Surówka gotowana marchew	50g		Surówka z selera i marchewki	50g
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g
PODWIECZOREK							
Strucla porzeczkowa	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

10. Poniedziałek 12.08.2024							
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	Szczypior	10g
Salata 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							
Połudwica z indyka	50g	4,7	Połudwica z indyka	50g		Połudwica z indyka	50g
Ogórek zielony	20g		Salata zielona	2szt		Ogórek korniszon,sałata zielona	20g/2szt
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g
Pieczywo mieszane	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pełnoziarniste	100g
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata z cytryną bez cukru	200g

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

5

### szpital św. Antoniego

1. Sobota 03.08.2024

1. Sobota 03.08.2024								
Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#			
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	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Kawa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g		Pieczywo pszenne	100g	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								
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	100g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Herbata	200g		Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1
			Herbata	200g		Herbata	200g	

## 2. Niedziela 04.08.2024

Dieta lekkostrawna dzieci		#	Dieta bezglutenowa		#	Dieta bezmleczna		#
<b>ŚNIADANIE</b>								
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	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1
Mleko	200g	7	Herbata	200g		Herbata	200g	
<b>OBIAD</b>								
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		
<b>PODWIECZOREK</b>								
Jogurt naturalny z truskawkami	200g	7	Salatka owocowa, wafel kukurydziany	100g/1szt		Jourt naturalny z malinami	100/50g	7
<b>KOLACJA</b>								
Ser żółty	50g	7	Polędwica drobiowa	50g		Polędwica drobiowa	50g	
Szynka z kurcząt	100g		Salatka z cukini	50g	9	Pomidor bez skórki	1/2szt	
Pomidor bez skóry	1/2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1
Pieczywo mieszane	100g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Kawa inka	200g							

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

1

## 3. Poniedziałek 05.08.2024

	#		#		#
--	---	--	---	--	---

Dieta lekkostrawna dzieci			Dieta bezglutenowa			Dieta bezmleczna		
<b>ŚNIADANIE</b>								
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	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1
Herbata	200g		Kawa na mleku	200g	7	Kawa na mleku	200g	7
<b>OBIAD</b>								
Zupa szpinakowa z makaronem	350g	9,1	Zupa szpinakowa na wywarze jarskim	350g	9,1	Zupa szpinakowa na wywarze jarskim	350g	9,1
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	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Jogurt naturalny,herbatniki pełnoziarniste	1szt/2szt	7	Sok z marchwii z waflami ryżowymi	100g/2szt		Sok z marchwii z waflami ryżowymi	100g/2szt	
<b>KOLACJA</b>								
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	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

4. Wtorek 06.08.2024											
Dieta lekkostrawna dzieci			#	Dieta bezglutenowa			#	Dieta bezmleczna			#
<b>ŚNIADANIE</b>											
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	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1			
Pieczywo mieszane	100g	1	Herbata	200g		Herbata	200g				
Mleko	200g	7									
<b>OBIAD</b>											
Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1	Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1	Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1			

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	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Owsianka na mleku z owocami	300g	7	Galaretka owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt		Galaretka owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt	
<b>KOLACJA</b>								
Galaretka drobiowa z jarzynami	200g	3,9	Poledwica z indyka	60g		Poledwica 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	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1
Pieczywo mieszane	100g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Herbata	200g							

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

2

5. Środa 07.08.2024										
Dieta lekkostrawna dzieci			#	Dieta bezglutenowa			#	Dieta bezmleczna		#
<b>ŚNIADANIE</b>										
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	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1		
Pieczywo mieszane	100g	1	Kawa zbożowa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g			
Herbata	200g	7								
<b>OBIAD</b>										
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	
<b>PODWIECZOREK</b>					
Salatka z kurczakiem,mix salat i warzyw 200g		Mus z jabłek z biszkoitem na białkach 100g/1szt		Mus z jabłek,herbatnik 100g/2szt	
<b>KOLACJA</b>					
Pasta serowo-rybna z natką pi 150g	7,4	Salatka ryżowa z kurczakiem,pomidorem, marchewką i natką pietruszki 150g	9	Półdewica drobiowa 50g	
Ogórek kiszony 1szt		Roślinna margaryna miękka 10g	7	Liście sałaty 2szt	
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Pieczywo pszenne 100g	1	Roślinna margaryna miękka 10g	7
Pieczywo mieszane 100g	1	Herbata 200g		Pieczywo pszenne 100g	1
Mleko 200g				Herbata 200g	

### 6. Czwartek 08.08.2024

Dieta lekkostrawna dzieci		#	Dieta bezglutenowa		#	Dieta bezmleczna		#
<b>ŚNIADANIE</b>								
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 100g	1	Pieczywo pszenne 100g	1	Pieczywo pszenne 100g	1			
Kawa z mlekiem 200g	7	Herbata 200g		Herbata 200g				
<b>OBIAD</b>								
Zupa kurupnik z zielenią 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				
<b>PODWIECZOREK</b>								
Koktajl z jogurtem naturalnym,borówką i otrębami 200g	7	Pomarańcza 1szt		Pomarańcza 1szt				
<b>KOLACJA</b>								
Salatka z gotowanym kurczakiem i ryżem 150/100g	7,4	Pasta mięsno-jarzynowa 80g	9	Pasta mięsno-jarzynowa 80g	9			
Pomidor bez skóry 1/2szt		Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7			
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Pieczywo pszenne 100g	1	Pieczywo pszenne 100g	1			
Pieczywo mieszane 100g	1	Herbata 200g		Herbata 200g				

Herbata	200g							
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo bezglutenowe	100g	1	Pieczywo gracham	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3

7. Piątek 09.08.2024										
Dieta lekkostrawna dzieci			#	Dieta bezglutenowa			#	Dieta bezmleczna		#
<b>ŚNIADANIE</b>										
Szynka gotowana	100g		Dżem niskosłodzony	50g		Dżem niskosłodzony	50g			
Salata zielona	2szt		Pomidor bez skóry	1/2szt		Pomidor bez skóry	1/2szt			
Pomidor bez skórki	1/2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7		
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1		
Pieczywo mieszane	100g	1	Mleko	200g	7	Herbata	200g			
Kawa na mleku	200g	7								
<b>OBIAD</b>										
Zupa jarzynowa	350g	9,1	Zupa jarzynowa	350g	9,1	Zupa jarzynowa	350g	9,1		
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			
<b>PODWIECZOREK</b>										
Koktajl z jabka i jogurtu naturalnego	200g	7	Jogurt naturalny, truskawki	100g/10g	7	Banan				
<b>KOLACJA</b>										
Pasta serowo-rybna z natką pietruszki	150g	4,7	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	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1		
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g			
<b>8. Sobota 10.08.2024</b>										
		#			#					#

Dieta lekkostrawna dzieci			Dieta bezglutenowa			Dieta bezmleczna		
<b>ŚNIADANIE</b>								
Płatki kukurydziane na mleku	300g	7	Dżem niskosłodzony	60g		Jajko gotowane na miękko	1szt	3
Jajko gotowane na miękko	1szt	3	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Ogórek korniszon	1szt	
Pomidor	1/2szt		Pieczywo chrupkie bezgl	100g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Mleko	200g	7	Pieczywo mieszane	100g	1
Pieczywo pszenne	100g	1				Herbata	200g	
Herbata	200g							
<b>2 ŚNIADANIE</b>								
Jabłko pieczone			Shake bananowo-truskawkowy	100g		Pałki kukurydziane, pomarańcza	2/1szt	
<b>OBIAD</b>								
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	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Sok z marchwii, wafel ryżowy	100g/2szt		Ciasto owsiane bezgl	100g		Cząstki jabłka z orzechami włoskimi	1szt/10g	10
<b>KOLACJA</b>								
Szynka rodzinna	50g		Szynka biała gotowana	50g		Szynka biała gotowana	50g	
Sałata zielona, pomidor	1szt/30g		Twaróg z rzodkiewką	70g	7	Ogórek zielony	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo bezglutenowe	100g	1	Pieczywo gracham	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

4

9. Niedziela 11.08.2024											
Dieta lekkostrawna dzieci			#	Dieta bezglutenowa			#	Dieta bezmleczna			#
<b>ŚNIADANIE</b>											
Owsianka na mleku	300g	7,1	Szynka tostowa z indyka	60g		Owsianka na mleku sojowym	300g				
Pasta twarogowa z koprem	100g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Miód wielokwiatowy	50g				
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo tostowe bezglutenowe	100g	1	Pomidor	1/2szt				

Pieczywo pszenne	100g	1	Herbata	200g	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Herbata	200g				Pieczywo gracham	100g	1
					Herbata	200g	

## 2 ŚNIADANIE

Pomarańcza,pałki kukurydziane		Shake malinowy	100g	7	Wafle ryżowe,mandarynka	1/1szt	
-------------------------------	--	----------------	------	---	-------------------------	--------	--

## OBIAD

Zupa rosół	350g	9,1	Zupa rosół	350g	9,1	Zupa rosół	350g	9,1
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	100g	1	Pieczywo bezglutenowe	100g	1	Pieczywo żytnie	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

## 10. Poniedziałek 12.08.2024

Dieta lekkostrawna	dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#
Zupa mleczna z ryżem	200/50g	7	Owsianka z twarogiem i orzechami	100g	Ser żółty bez laktozy	50g
Jajka gotowane	2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	Szczypior	10g
Pomidor	1/2szt		Pieczywo bezglutenowe	100g	Tarta rzodkiewka	10g
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Woda z cytryną	200g	Roślinna margaryna miękka	10g
Pieczywo pszenne	100g	1			Pieczywo mieszane	100g
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	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Ciasto drożdżowe z kruszonką	1szt	1	Biskopiy bezgl	50g		Kisiel owocowy,herbatniki	150/2szt	9
<b>KOLACJA</b>								
Półdewica z indyka	50g		Makreka w sosie pomidorowym	100g	4	Szynka tyrolska	50g	
Salata zielona	2szt		Ogórek zielony,salata zielona	20g/2szt		Ogórek zielony,salata zielona	20g/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczewo pszenne	100g	1	Pieczewo ciemne bezglutenowe	100g	1	Pieczewo gracham	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata z cytryną	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.