

szpital św. Antoniego

1. Piątek 23.08.2024

| Dieta podstawowa | | # | Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa) | | # | Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (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 filet z tilapii | 60g | 1,3,4 | Filet z tilapii | 60g | 4 | Filet 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 | |

| 2. Sobota 24.08.2024 | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------------|------|--|------------|------|---|--------|------|--|
| Dieta podstawowa | | # | Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa) | | # | Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa) | | # | |
| ŚNIADANIE | | | | | | | | | |
| Szynka babuni | 50g | | Szynka babuni chuda | 50g | | Polędwica sopocka | 50g | | |
| Ogórek zielony | 30g | | Liście sałaty | 2szt | | Pomidor | 1/2szt | | |
| Sałata 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 | | | | | | | | | |
| | | | | | | Sałatka 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 | | Sałatka z pomidorów | 50g | | |
| Roślinna margaryna miękka | 10g | 7 | Roślinna margaryna miękka | 10g | 7 | Roślinna margaryna miękka | 10g | 7 | |
| Pieczywo mieszane | 120g | 1 | Pieczywo pszenne | 120g | 1 | Pieczywo pełnoziarniste | 120g | 1 | |
| Herbata | 200g | | Herbata | 200g | | Herbata bez cukru | 200g | | |

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

1

| 3. Niedziela 25.08.2024 | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|---|--|--|---|---|--|---|--|
| Dieta podstawowa | | # | Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa) | | # | Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (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

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|------|-----|--------------------------------|------|-----|-----------------------------------|------|-----|
| Rosół | 350g | 9,1 | Rosół | 350g | 9,1 | Rosół | 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

| | | | | | | | | |
|---------------------------|------|---|---------------------------|--------|--|----------------------------|------|---|
| Ser zółty | 40g | 7 | Polędwica drobiowa | 50g | | Ser twarogowy z rzodkiewką | 100g | 7 |
| Szynka z kurcząt | 50g | | Pomidor | 1/2szt | | Szczypior | 10g | |
| Roślinna margaryna miękka | 10g | | Roślinna margaryna miękka | 10g | | Roślinna margaryna miękka | 10g | 7 |
| Pieczywo mieszane | 120g | | Pieczywo mieszane | 120g | | Pieczywo pełnoziarniste | 120g | 1 |
| Herbata z cytryną | 200g | | Herbata z cytryną | 200g | | Herbata bez cukru | 200g | |

4. Poniedziałek 26.08.2024

| Dieta podstawowa | # | Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa) | # | Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa) | # | | | |
|--------------------------------|--------|--|---------------------------|---|---|---------------------------|------|---|
| ŚNIADANIE | | | | | | | | |
| Zupa mleczna z ryżem | 200g | 7 | Zupa mleczna z ryżem | 200g | 7 | Jajko gotowane | 2szt | 3 |
| 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 szpinakowa z ziemniakami | 350g | 9 | Zupa szpinakowa z ziemniakami | 350g | 9 | Zupa szpinakowa z ziemniakami | 350g | 9 |
| Pyzy z mięsem | 6szt | | Pyzy z mięsem | 6szt | | Pyzy z mięsem | 6szt | |
| Sos | 100g | | Sos | 100g | | Sos | 100g | |
| Kompot owocowy | 200g | | Kompot owocowy | 200g | | Kompot owocowy bez cukru | 200g | |
| 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 | 1 | Pieczywo mieszane | 120g | 1 | Pieczywo pełnoziarniste | 120g | 1 |
| Herbata | 200g | | Herbata | 200g | | Herbata bez cukru | 200g | |

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

2

| 5. Wtorek 27.08.2024 | | | | | | | | |
|----------------------------------|---------|--|---------------------------|---|-----|--------------------------------|---------|-----|
| Dieta podstawowa | # | Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa) | # | Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (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 | 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 | | | | | | | | |
| | | | | | | 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 | |

| 6. Sroda 28.08.2024 | | | | | | | | | | |
|---|--------|--|--|---|-----|---|--------|---|--|------|
| Dieta podstawowa | # | Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa) | # | Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa) | # | | | | | |
| ŚNIADANIE | | | | | | | | | | |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną | 200g | 7,1 | Zupa mleczna z kaszą manną | 200g | 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 z fasolki szparagowej | 350g | 9,13 | Zupa ziemniaczana | 350g | 9,1 | Zupa z fasolki szparagowej | 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 marchwii,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

3

| 7. Czwartek 29.08.2024 | | | | | | | |
|--------------------------------|----------|---|--------------------------------|--|----------|---|----------|
| Dieta podstawowa | # | Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa) | # | Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa) | # | | # |
| ŚNIADANIE | | | | | | | |
| Szynka z pieca | 50g | | Chudy ser biały | 100g | 7 | Twarożek chudy z rzodkiewką | 100g 7 |
| Pomidor | 1/4szt | | Pomidor | 1/4szt | | Ogórek zielony | 10g |
| Roślinna margaryna miękka | 10g | 7 | Roślinna margaryna miękka | 10g | 7 | Szcypior | 10g |
| Pieczywo mieszane | 120g | 1 | Pieczywo pszenne | 120g | 1 | Roślinna margaryna miękka | 10g 7 |
| Herbata | 200g | | Herbata | 200g | | Pieczywo pełnoziarniste | 120g 1 |
| | | | | | | 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 z fasolą | 350g | 9,1 | Zupa barszcz czerwony z fasolą | 350g 9,1 |
| Gulasz wieprzowy z jarzynami | 100g | 9 | Gulasz wieprzowy z jarzynami | 100g | 9 | Gulasz wieprzowy z jarzynami | 100g 9 |
| Kasza gryczana | 200g | 1 | Kasza gryczana | 200g | 1 | Kasza gryczana | 200g 1 |
| Salatka z selera i marchwii | 50g | 9 | Salatka z selera i marchwii | 50g | 9 | Salatka z selera i marchwii | 50g 9 |
| Kompot owocowy | 200g | | Kompot owocowy | 200g | | Kompot owocowy bez cukru | 200g |
| PODWIECZOREK | | | | | | | |
| Banan | 1szt | | Banan | 1szt | | Smoothie z jogurtu naturalnego z owocami | 100g 7 |
| KOLACJA | | | | | | | |
| Pasta mięsno-jarzynowa | 60g | 9 | Pasta mięsno-jarzynowa | 60g | 9 | Salatka z kaszą gryczaną i kurczakiem z warzywami | 150g 1,9 |
| Ogórek korniszon | 20g | | Roślinna margaryna miękka | 10g | 7 | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------------|------|---|------------------|------|---|---------------------------|------|---|
| 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 | |

| 8. Piątek 30.08.2024 | | | | | | | | |
|----------------------------------|----------|--|-------------------------------|---|-----|--|---------|-------|
| Dieta podstawowa | # | Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa) | # | Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa) | # | | | |
| ŚNIADANIE | | | | | | | | |
| Pasta twarogowa z rzodkiewką | 100g | 7 | Pasta twarogowa z kopren | 100g | 7 | Pasta twarogowa | 100g | 7 |
| Roślinna margaryna miękka | 10g | 7 | Roślinna margaryna miękka | 10g | 7 | Ogórek korniszon | 50g | |
| Pieczywo żytnie, pszenne, razowe | 120g | 1 | Pieczywo pszenne | 120g | 1 | Roślinna margaryna miękka | 10g | 7 |
| Herbata | 200g | | Herbata | 200g | | Pieczywo pełnoziarniste | 120g | 1 |
| | | | | | | Herbata bez cukru | 200g | 1 |
| 2 ŚNIADANIE | | | | | | | | |
| | | | | | | Owsianka z gruszką, jabłkiem i cynamonem | 100g | 1 |
| OBIAD | | | | | | | | |
| Zupa ryżowa | 350g | 9,1 | Zupa ryżowa | 350g | 9,1 | Zupa ryżowa | 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 | 200g | | Ziemniaki | 200g | |
| Surówka z kapusty kiszonej | 50g | | Surówka gotowana marchew | 50g | | Surówka z selera i marchewki | 50g | |
| Kompot owocowy | 200g | | Kompot owocowy | 200g | | Kompot owocowy bez cukru | 200g | |
| PODWIECZOREK | | | | | | | | |
| Strucla porzeczkowa | | 1 | Jabłko | 1szt | | Koktajl z marchewki z jabłkiem | | |
| | | | Herbatniki maślane | 3szt | 1 | z 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 | 120g | 1 | Pieczywo pszenne | 120g | 1 | Pieczywo pełnoziarniste | 120g | 1 |
| Herbata | 200g | | Herbata | 200g | | Herbata bez cukru | 200g | |

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

| 9. Sobota 31.08.2024 | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|----------|-----|----------------------------------|--|-----|-------------------------------------|----------|---|--------------------------------|----------|-----|
| Dieta podstawowa | | | # | Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa) | | | # | Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa) | | | # |
| ŚNIADANIE | | | | | | | | | | | |
| Płatki kukurydziane na mleku | 200g | 7 | Płatki kukurydziane na mleku | 200g | 7 | Jajko gotowane na miękko | 1szt | 3 | Jajko gotowane na miękko | 1szt | 3 |
| Jajko gotowane na miękko | 1szt | 3 | Jajko gotowane na miękko | 1szt | 3 | Szynka gotowana | 50g | | Pomidor | 1/2szt | |
| 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 | Roślinna margaryna miękka | 10g | 7 | Pieczywo żytnie pełnoziarniste | 120g | 1 |
| Pieczywo żytnie, pszenne, razowe | 120g | 1 | Pieczywo pszenne | 120g | 1 | Pieczywo żytnie pełnoziarniste | 120g | 1 | Herbata bez cukru | 200g | |
| Herbata | 200g | | Herbata | 200g | | Herbata bez cukru | 200g | | | | |
| 2 ŚNIADANIE | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | Salatka owocowa z migdałami | 100g | 10 | | | |
| OBIAD | | | | | | | | | | | |
| Zupa brokułowa | 350g | 9,1 | Zupa brokułowa | 350g | 9,1 | Zupa brokułowa | 350g | 9,1 | Potrąka z kurczaka | 100g | 9,7 |
| Potrąka z kurczaka | 100g | 9,7 | Potrąka z kurczaka | 100g | 9,7 | Potrąka z kurczaka | 100g | 9,7 | Ryż | 200g | |
| Ryż | 200g | | Ryż | 200g | | Ryż | 200g | | Surówka z kapusty pekińskiej | 50g | |
| Surówka z kapusty pekińskiej | 50g | | Surówka bukiet gotowanych warzyw | 50g | | Surówka z białej kapusty | 50g | | Kompot owocowy | 200g | |
| Kompot owocowy | 200g | | Kompot owocowy | 200g | | Kompot owocowy bez cukru | 200g | | | | |
| PODWIECZOREK | | | | | | | | | | | |
| Jabłko | 1szt | | Sok z marchwii | 100ml | | Kanapka z pieczywem pełnoziarnistym | | | | | |
| Herbatniki | 2szt | | Wafel ryżowy | 1szt | | z serem żółtym i ogórkiem | 100g | | | | |
| KOLACJA | | | | | | | | | | | |
| Szynka rodzinna | 50g | | Szynka biała gotowana | 50g | | Szynka białą gotowana | 50g | | Sałata zielona, pomidor | 1szt/30g | |
| 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 | Roślinna margaryna miękka | 10g | 7 | Pieczywo mieszane | 120g | 1 |
| Pieczywo mieszane | 120g | 1 | Pieczywo pszenne | 120g | 1 | Pieczywo pełnoziarniste | 120g | 1 | Herbata | 200g | |
| Herbata | 200g | | Herbata | 200g | | Herbata bez cukru | 200g | | | | |

| 10. Niedziela 01.09.2024 | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----|---|--------------|--|---|-----------------------------------|------|---|--|--|---|
| Dieta podstawowa | | | # | Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa) | | | # | Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa) | | | # |
| Ser topiony z szynką | 50g | 7 | Chudy twaróg | 100g | 7 | Płatki owsiane na mleku roślinnym | 300g | 7,1 | | | |

| | | | | | | | | |
|--|-------------|----------|--|------------|----------|--|------------|----------|
| 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 | Galaretko owocowa,wafel kukurydziany | 100g/1szt | | Galaretko owocowa,wafel kukurydziany | 100g/1szt | |
| KOLACJA | | | | | | | | |
| Galaretko drobiowa z jarzynami | 200g | 3,9 | Poładwica z indyka | 60g | | Poładwica 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 | | | | | | | |

| 2. Sobota 24.08.2024 | | | | | | | | |
|------------------------------|------|---|----------------------------------|---|-----|-----------------------------------|---------|-----|
| Dieta wysokobiałkowa | # | Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu | # | Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych | # | | | |
| ŚNIADANIE | | | | | | | | |
| Zupa mleczna z ryżem | 300g | 7 | Poładwica 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 |
| Gulasz 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

1

| 3. Niedziela 25.08.2024 | | | | | | | | | |
|--------------------------------|------|-----|---|-----------|-----|---|---------|-----|--|
| Dieta wysokobiałkowa | | # | Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu | | # | Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych | | # | |
| ŚNIADANIE | | | | | | | | | |
| Polędwica drobiowa | 100g | | Polędwica z piersi indyka | 50g | | Polędwica z piersi indyka | 50g | | |
| Salata zielona | 2szt | 3 | Salata zielona | 2szt | 3 | Salata zielona | 2szt | | |
| Roślinna margaryna miękka | 10g | 7 | Roślinna margaryna miękka | 10g | 7 | Roślinna margaryna miękka | 10g | 7 | |
| Pieczywo mieszane | 120g | 1 | Pieczywo pszenne | 120g | 1 | Pieczywo pszenne | 120g | 1 | |
| Mleko | 200g | 7 | Herbata | 200g | | Herbata | 200g | | |
| OBIAD | | | | | | | | | |
| Rosół | 350g | 9,1 | Rosół | 350g | 9,1 | Rosół | 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 | Polędwica drobiowa | 50g | | Polędwica drobiowa | 50g | | |
| Szynka z kurcząt | 100g | | Salatka z cukini | 50g | 9 | Pomidor bez skórki | 1/2szt | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------------|--------|---|---------------------------|------|---|---------------------------|------|---|
| Pomidor bez skóry | 1/2szt | | Roślinna margaryna miękka | 10g | 7 | Roślinna margaryna miękka | 10g | 7 |
| Roślinna margaryna miękka | 10g | 7 | Pieczywo pszenne | 120g | 1 | Pieczywo pszenne | 120g | 1 |
| Pieczywo mieszane | 120g | 1 | Herbata | 200g | | Herbata | 200g | |
| Mleko | 200g | | | | | | | |

4. Poniedziałek 26.08.2024

| 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 | | | | | | | | |
| Galaretko drobiowa z jarzynami | 200g | 3,9 | Południca z indyka | 60g | | Południca 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

| 5. Wtorek 27.08.2024 | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|----------|-----|---|----------|-----|---|-----------|-----|--|
| 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 | | |
| 6. Środa 28.08.2024 | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Pieczycwo mieszane | 120g | 1 | Pieczycwo pszenne | 120g | 1 | Roślinna margaryna miękka | 10g | 7 |
| Kawa z mlekiem | 200g | 7 | Herbata | 200g | | Pieczycwo 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 grilowanym kurczakiem | 1500/200g | 9 | Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem | 1500/200g | 9 | Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem | 1500/200g | 9 |
| Kompot owocowy | 200g | | Kompot owocowy | 200g | | Kompot owocowy | 200g | |
| PODWIECZOREK | | | | | | | | |
| Sałatka 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 | Sałatka z pomidorów z oliwą z oliwek | 50g | | Sałatka z pomidorów z oliwą z oliwek | 50g | |
| Pieczycwo mieszane | 120g | 1 | Roślinna margaryna miękka | 10g | 7 | Roślinna margaryna miękka | 10g | 7 |
| Herbata | 200g | | Pieczycwo pszenne | 120g | 1 | Pieczycwo pszenne | 120g | 1 |
| | | | Herbata | 200g | | Herbata | 200g | |

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3

| 7. Czwartek 29.08.2024 | | | | | | | | |
|---------------------------|--------|---|-----------------------------------|---|-----|-----------------------------------|--------|-----|
| 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 |
| Pieczycwo mieszane | 120g | 1 | Pieczycwo pszenne | 120g | 1 | Pieczycwo 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. Piątek 30.08.2024

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

ŚNIADANIE

| | | | | | | | | |
|---------------------------|--------|-----|---------------------------|------|-----|---------------------------|------|---|
| 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 ryżowa | 350g | 9,1 | Zupa ryżowa | 350g | 9,1 | Zupa ryżowa | 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 | |

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

4

| 9. Sobota 31.08.2024 | | | | | | | | |
|--|-----------|-----|---|----------|-----|---|--------|-----|
| 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 | | | | | | | |

| 10. Niedziela 01.09.2024 | | | | | | | | |
|--|-----------|---|------------------------------------|-----------|---|------------------------------------|-----------|-----|
| 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 zieleniną | 100g | 7 | Chudy twaróg | 100g | 7 |
| Twaróg chudy z koprem | 100g | 7 | Pomidor bez skórki | 1/2szt | | Pomidor bez skórki | 1/2szt | |
| Roślinna margaryna miękka | 10g | 7 | Roślinna margaryna miękka | 10g | 7 | Roślinna margaryna miękka | 10g | 7 |
| Pieczywo mieszane | 120g | 1 | Pieczywo pszenne | 120g | 1 | Pieczywo pszenne | 120g | 1 |
| Herbata | 200g | | Kawa na mleku | 200g | 7 | Kawa na mleku | 200g | |
| 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 | |

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

5

szpital św. Antoniego

1. Piątek 23.08.2024

| 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 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 | |

2. Sobota 24.08.2024

| Dieta lekkostrawna dzieci | # | Dieta bezglutenowa | # | Dieta bezmleczna | # |
|---------------------------|---|-------------------------------------|---|------------------------------|---|
| ŚNIADANIE | | | | | |
| Szynka babuni 50g | | Płatki ryżowe na mleku z miodem | | Polędwica sopocka 50g | |
| Liście sałaty 2szt | | i nasionami chia oraz malinami 300g | 7 | Liście sałaty 2szt | |

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

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

1

| 3. Niedziela 25.08.2024 | | | | | | | | |
|--------------------------------|------|---|----------------------------|------|----|--------------------------------------|------|---|
| Dieta lekkostrawna dzieci | | # | Dieta bezglutenowa | | # | Dieta bezmleczna | | # |
| ŚNIADANIE | | | | | | | | |
| Piers indyka | 50g | | Płatki owsiane z orzechami | 60g | 10 | Płatki kukurydziane na mleku sojowym | 300g | |
| Sałata | 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 | | | | | | | |
| Rosół | 350g | 9,1 | Rosół | 350g | 9,1 | Rosół | 350g |
| Udo gotowane z kurczaka | 1szt | | Ryż zapiekany z jabłkami | 250g | | Udo kurczaka | 1szt |
| Ziemniaki | 200g | | Kompot owocowy | 200g | | Ziemniaki | 200g |
| Surówka sałata z sosem vinegre | 50g | | | | | Surówka sałata z sosem vinegre | 50g |
| Kompot owocowy | 200g | | | | | Kompot owocowy | 200g |
| PODWIECZOREK | | | | | | | |
| Jogurt naturalny w malinami | 100/50g | 7 | Chrupki kurydziane | 70g | | Galaretka z owocami | 100/50g |
| KOLACJA | | | | | | | |
| Szynka z kurcząt | 50g | | Szynka z indyka | 50g | | Szynka z kurcząt | 40g |
| Pomidor bez skórki | 1/2szt | | Serek wiejski | 100g | 7 | Ser żółty bez laktozy | 30g |
| Roślinna margaryna miękka | 10g | 7 | Roślinna margaryna miękka | 10g | 7 | Roślinna margaryna miękka | 10g |
| Pieczywo pszenne | 120g | 1 | Pieczywo bezglutenowe | 120g | 1 | Pieczywo gracham | 120g |
| Herbata | 200g | | Herbata | 200g | | Herbata | 200g |

| 4. Poniedziałek 26.08.2024 | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---------|----------|-----------------------------------|------|----------|-------------------------------|------|----------|
| 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 | | | Ryż grillowany z warzywami | 300g | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------|---|----------------------------------|---------|-----|---------------------------|--------|---|
| Surówka marchwii i jabłka | 50g | | naturalnym i cynamonem | 200/50g | | Kompot owocowy | 200g | |
| Kompot owocowy | 200g | | Surówka marchwii i jabłka | 50g | | | | |
| | | | 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 | |

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

2

| 5. Wtorek 27.08.2024 | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---------|-----|---------------------------------|--------|------------------------------|--|----------|---|
| 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 | 7 |
| Mleko | 200g | 7 | Pieczywo bezglutenowe | 120g | 1 | Pieczywo razowe | 120g | 1 |
| | | | 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 | 9 |
| Klops z indyka w sosie koperkowym | 60/100g | 1,9 | Klopsik | 60g | | Ryż zapiekany z jabłkami, cynamonem i jogurtem | 250/100g | 7 |
| 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 | 9 | |
| KOLACJA | | | | | | | | | |
| Pasta serowo-rybna z natką pietruszki | 100g | 4,7 | Pasta twarogowa z rzodkiewką | 100g | 7 | Pasta jajeczna ze szczypiorkiem | 50g | 3 | |
| Ogórek zielony | 20g | | Pomidor bez skórki | 1/2szt | | Rzodkiewka | 10g | | |
| Roślinna margaryna miękka | 10g | 7 | Roślinna margaryna miękka | 10g | 7 | Roślinna margaryna miękka | 10g | 7 | |
| Pieczywo pszenne | 120g | 1 | Pieczywo bezglutenowe | 120g | 1 | Pieczywo gracham | 120g | 1 | |
| Herbata | 200g | | Herbata z cytryną | 200g | | Herbata | 200g | | |

| 6. Środa 28.08.2024 | | | | | | | | | |
|---|----------|----------|---|-----------|----------|---|----------|----------|--|
| 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, biskopt bezgl | 100g/1szt | | Wafle ryżowe | 4szt | | |
| KOLACJA | | | | | | | | | |
| Polędwica z kurczaka | 50g | | Szynka tyrolska | 50g | | Salatka brokułowa z pomidorem i | | | |
| Salatka 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 łososia | 20g | 4 | Roślinna margaryna miękka | 10g | 7 | |

| | | | | | | | | |
|------------------|------|---|---------------------------|------|---|-----------------|------|---|
| Pieczywo pszenne | 120g | 1 | Roślinna margaryna miękka | 10g | 7 | Pieczywo żytnie | 120g | 1 |
| Herbata | 200g | | Pieczywo bezglutenowe | 120g | 1 | Herbata | 200g | |
| | | | Herbata | 200g | | | | |

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3

| 7. Czwartek 29.08.2024 | | | | | | | | |
|--|--------|-----|--|------------|-----|--|------------|-----|
| 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 zielenią | 350g | 9,1 | Zupa barszcz biały | 350g | 9,3 |
| Gulasz wieprzowy z jarzynami | 100g | 9 | Leczo z cukinią i kurczakiem | | | Gulasz wieprzowy z jarzynami | 100g | 9 |
| Kasza jaglana | 200g | 1 | papryka, pomidorami i pieczarką | 300g | 9 | Kasza gryczana | 200g | |
| Surówka z buraka czerwonego z jabłkiem | 50g | | Kompot owocowy | 200g | | Surówka z czerwonej kapusty | 50g | |
| Kompot owocowy | 200g | | | | | Kompot owocowy | | |
| PODWIECZOREK | | | | | | | | |
| Mandarynka | 1szt | | babeczka bezgl z nadzieniem czekoladowym | 1szt | | Koktajl z selera naciowego i jabłka z bananem | 100g | 9 |
| KOLACJA | | | | | | | | |
| Pasta mięsno-jarzynowa | 50g | 9 | Musli na mleku z miodem | 200g | 7,4 | Pasta z ciecierzycy z koncentratem pomidorowym | 100g | 4 |
| Ogórek korniszon | 20g | | Pomidor bez skórki | 1/2szt | | Pomidor bez skóry | 1/2szt | |
| Roślinna margaryna miękka | 10g | 7 | Roślinna margaryna miękka | 10g | 7 | Roślinna margaryna miękka | 10g | 7 |
| Pieczywo pszenne | 120g | 1 | Pieczywo bezglutenowe | 120g | 1 | Pieczywo razowe | 120g | 1 |
| Herbata | 200g | | Herbata z cytryną | 200g | | Herbata | 200g | |

| 8. Piątek 30.08.2024 | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-----------|-----|-------------------------------------|---------|-----|--------------------------------|------------------|-----|-----|---|
| Dieta lekkostrawna dzieci | | # | Dieta bezglutenowa | | | # | Dieta bezmleczna | | | # |
| ŚNIADANIE | | | | | | | | | | |
| Owsianka na mleku | 300g | 7,1 | Szynka tostowa z indyka | 60g | 7 | Owsianka na mleku sojowym | 300g | 7 | 7 | |
| Szynka z indyka | 50g | | Roślinna margaryna miękka | 10g | | 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 | | | |
| 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 | 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 | | 7 | |
| Pieczywo pszenne | 120g | 1 | Pieczywo bezglutenowe | 120g | 1 | Pieczywo żytnie | 120g | | 1 | |
| Herbata | 200g | | Herbata | 200g | | Herbata | 200g | | | |

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

4

| 9. Sobota 31.08.2024 | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|---|--------------------|--|--|---|------------------|--|--|---|
| 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 |
| Potrąwka z kurczaka 100g | 9,7 | Potrąwka z kurczaka 60g | | Potrąwka 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 | |

10. Niedziela 01.09.2024

| Dieta lekkostrawna | dzieci | # | Dieta bezglutenowa | # | Dieta bezmleczna | # |
|--------------------------------------|---------------|--------------------------------------|---------------------------|--|-------------------------|----------|
| 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 zielenią | 350g | 9,1 | Zupa ryżowa z zielenią | 350g | 9,1 | Zupa ryżowa z zielenią | 350g |
| Schab duszony w jarzynach | 60/50g | 9 | Schab duszony w jarzynach | 60/50g | 9 | Schab duszony | 60g |
| Ziemniaki | 200g | | Ziemniaki | 200g | | Kasza jaglana | 200g |
| 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 | | | | | | | |
| Paszтет 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 |
| Roślinna margaryna miękka | 10g | 7 | Pieczywo bezglutenowe | 120g | 1 | Roślinna margaryna miękka | 10g |
| Pieczywo pszenne | 120g | 1 | Herbata | 200g | | Pieczywo gracham | 120g |
| Herbata | 200g | | | | | Herbata | 200g |

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

5

Wykaz alergenów w posiłkach

SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI

Numer alergenu Nazwa alergenu

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

2 Skorupiaki oraz produkty pochodne.

3 Jaja i produkty pochodne.

4 Ryby i produkty pochodne.

5 Orzeszki 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 SO₂

12 Łubin i produkty pochodne.

13 Mięczaki i produkty pochodne.