

szpital św. Antoniego

1. Poniedziałek 02.09.2024

Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)		#
ŚNIADANIE								
Zupa mleczna z ryżem	300g	7	Zupa mleczna z ryżem	300g	7	Jajko gotowane	2szt	
Jajko gotowane	2szt	3	Jajko gotowane na miękko	2szt	3	Szczypior	10g	
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/2szt		Ogórek zielony	30g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	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 i jajem	350g	9,3	Zupa szpinakowa z ziemniakami i piersią kurczaka	350g	9	Zupa szpinakowa z ziemniakami i jajem	350g	9,3
Makaron	200	1	Makaron	200	1	Makaron	200g	1
Sos spaghetti	50g		Sos spaghetti	50g		Sos spaghetti	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	
PODWIECZOREK								
Ciasto drożdżowe z jabłkami		1	Ciasto drożdżowe		1	Jabłko z orzechami nerkowca		10
KOLACJA								
Szynka z indyka	60g		Szynka z indyka	60g		Szynka z indyka	60g	
Ogórek korniszon, sałata zielona	20g/1szt		Sałata zielona	2szt		Ogórek świeży, sałata zielona	20g/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g		Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g		Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

2. Wtorek 03.09.2024

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

ŚNIADANIE								
Ser topiony z szynką	50g	7	Chudy twaróg	100g	7	Ser biały chudy	100g	7
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/2szt		Pomidor,sałata zielona	1/2szt/1szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Kawa na mleku	200g	7	Kawa na mleku	200g	7	Herbata bez cukru	200g	
2 ŚNIADANIE								
						Bułka pełnoziarnista z sałatą i rzodkiewką	1szt	1
OBIAD								
Zupa ryżowa z zieleniną	350g	9	Zupa ryżowa z zieleniną	350g	9	Zupa ryżowa z zieleniną	350g	9
Schab duszony w jarzynach	60/50g	9	Schab duszony w jarzynach	60/50g	9	Schab duszony w jarzynach	60/50g	9
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka z białej kapusty	50g		Surówka z białej kapusty	50g		Surówka z białej kapusty	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot bez cukru	200g	
PODWIECZOREK								
Mandarynka,biskopt	1szt/2szt		Sok z marchwii z wafkami ryżowymi	100ml/2szt		Jogurt naturalny,napar z rumianku	100/200ml	7
KOLACJA								
Pasztet drobiowy	70g	9	Pasztet drobiowy	70g	9	Pasztet drobiowy	70g	9
Ogórek kiszony	20g		Salata zielona	2szt		Pomidor bez skórki	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g		Roślinna margaryna miękka	10g		Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g		Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g		Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

1

3. Środa 04.09.2024								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobową)	#	Dieta bogatobiałkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#			
ŚNIADANIE								
Zupa mleczna	300g	7	Zupa mleczna z makaronem	300g	7,1	Jajko gotowane na miękko	1szt	3
Jajko gotowane na miękko	1szt	3	Jajko gotowane na miękko	1szt	3	Szynka gotowana	70g	
Ogórek korniszon	1szt		Pomidor	1/2szt		Pomidor bez skórki	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Pieczywo żytnie pełnoziarniste	120g	1

Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
2 ŚNIADANIE								
						Salatka owocowa z migdałami	100g	8
OBIAD								
Zupa brokułowa	350g	9,1	Zupa brokułowa	350g	9,1	Zupa brokułowa	350g	9,1
Potrawka z kurczaka	100g	9,7	Potrawka z kurczaka	100g	9,7	Potrawka z kurczaka	100g	9,7
Ryż	200g		Ryż	200g		Ryż	200g	
Surówka z kapusty pekińskiej	50g		Surówka bukiet gotowanych warzyw	50g		Surówka z białej kapusty	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	
PODWIECZOREK								
Jabłko	1szt		Sok z marchwii	100ml		Kanapka z pieczywem pełnoziarnistym		
Herbatniki	2szt		Wafel ryżowy	1szt		z serem żółtym i ogórkiem	100g	
KOLACJA								
Szynka rodzinna	50g		Szynka biała gotowana	50g		Szynka białą gotowana	50g	
Salata zielona,pomidor	1szt/30g		sałata zielona	2szt		Ogórek zielony, sałata	30g/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

4. Czwartek 05.09.2024								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatobiałkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#			
ŚNIADANIE								
Dżem owocowy	50g		Dżem niskosłodzony	50g		Szynka gotowana	70g	
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 żytnie,pszenne,razowe	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	100/1szt	9	Mix warzywno-owocowy	100g	9	Orzechy włoskie kawałki gruski	100g	8
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 żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

2

5. Piątek 06.09.2024								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#			
ŚNIADANIE								
Szynka babuni	70g		Szynka babuni chuda	70g		Szynka babuni chuda	70g	
Ogórek zielony	30g		Liście sałaty	2szt		Pomidor	1/2szt	
Salata zielona	2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Herbata	200g		Herbata z cytryną bez cukru	200g	
Herbata	200g							
2 ŚNIADANIE								
						Salatka z cukini w oliwie z oliwek	100g	9
OBIAD								
Zupa barszcz biały	350g	9,1	Zupa barszcz biały	350g	9,1	Zupa barszcz biały	350g	9,1
Pierogi ruskie	7szt	1,7	Pierogi ruskie	7szt	1,7	Mięso indycze duszone w jarzynach	100g	9
Śmietana 18%	50g	7	Jogurt naturalny	50g	7	Kasza gryczana	200g	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		Sałátka z pomidorów	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

6. Sobota 07.09.2024								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#			
ŚNIADANIE								
Zupa mleczna z kaszą	300g	7	Zupa mleczna z kaszą	300g	7	Twarożek chudy z rzodkiewką	100g	7
Szynka z pieca	70g		Chudy ser biały	100g	7	Ogórek zielony	10g	
Pomidor	1/4szt		Pomidor	1/4szt		Szczypior	10g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
2 ŚNIADANIE								
						Sałátka owocowa z jogurtem naturalnym	100g	7
OBIAD								
Zupa barszcz czerwony z fasolą	350g	9,1	Zupa barszcz czerwony	350g	9,1	Zupa barszcz czerwony z fasolą	350g	9,1
Gulasz z podrobów	100g		Gulasz z podrobów	100g		Gulasz z podrobów	100g	
Kasza gryczana	200g	1	Kasza gryczana	200g	1	Kasza gryczana	200g	1
Sałátka z selera i marchwii	50g	9	Sałátka z selera i marchwii	50g	9	Sałátka 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	Sałátka z kaszą gryczaną i		
Ogórek korniszon	20g		Roślinna margaryna miękka	10g	7	kurczakiem z warzywami	150g	1,9
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Herbata	200g		Pieczywo Pełnoziarniste	120g	1

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

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3

7. Niedziela 08.09.2024								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#			
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	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
2 ŚNIADANIE								
						Owsianka z gruszką, jabłkiem i cynamonem	100g	1
OBIAD								
Rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Rosół domowy z makaronem	350g	9,1
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 kiszzonej	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	7
KOLACJA								
Parówka drobiowa z ketchupem	2szt/10g		Parówka drobiowa	2szt		Parówka drobiowa	2szt	
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/4szt		Pomidor	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

8. Poniedziałek 09.09.2024						
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#	
ŚNIADANIE						

Zupa mleczna z kaszą manną	300g	7,1	Zupa mleczna z kaszą manną	300g	7,1	Pasta z makreli ze szczypiorkiem, kiszonym ogórkiem i jajkiem	100g	7,4,3
Pasta z makreli z jajkiem i szczypiorkiem	60g	4,3	Pasta z twarogu z wędzonym dorszem i rukolą	100g	4,7	Pomidor	1/4szt	
Pomidor	1/4szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
Herbata	200g							

2 ŚNIADANIE

				Owsianka z gruszką na jogurcie naturalnym	100g	7
--	--	--	--	---	------	---

OBIAD

Zupa fasolowa	350g	9,13	Zupa ziemniaczana	350g	9,1	Zupa z fasolki szparagowej	350g	9,1
Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem	150/200g	9	Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem	150/200g	9	Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem	150/200g	9
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	9,8
------------------	--	--	--	------	---	--	------	-----

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 żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
Herbata	200g							

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

4

9. Wtorek 10.09.2024

Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#			
ŚNIADANIE								
Paprykarz z łososiem	50g	4,9	Paprykarz z łososiem	50g	4,9	Parówka drobiowa	1szt	
Pomidor	1/4szt		Pomidor	1/4szt		Salatka pomidorowa	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Kawa z mlekiem	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

2 ŚNIADANIE							
						Jabłko z orzechami włoskimi 1szt	8
OBIAD							
Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1	Zupa lene kluski na rosole	350g	9,1	Zupa lene kluski na rosole	350g 9,1
Panierowany filec z tilapii	60g	1,3,4	Filec z tilapii	60g	4	Filec z tilapii	60g 4
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g
Surówka marchewka z groszkiem	50g		Surówka marchewka z groszkiem	50g		Surówka marchewka z groszkiem	50g
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g
PODWIECZOREK							
Galaretka owocowa	1szt		Galaretka owocowa,wafel kukurydziany	100/1szt		Koktajl ze świeżego buraka, marchwii,jabłka i migdałów	100g
KOLACJA							
Baleron z indyka	50g		Polędwica z indyka	50g		Szynka z indyka	50g
Ogórek korniszon	20g		Salata zielona	2szt		Ogórek świeży	20g
Salata zielona	1szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Salata zielona	2szt
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g 7
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Herbata	200g		Pieczywo pełnoziarniste	120g 1
Herbata	200g					Herbata bez cukru	200g

10. Środa 11.09.2024								
Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)		#
Szynka z pieca	70g		Polędwica z piersi indyka	70g		Szynka gotowana	70g	
Papryka czerwona	20g		Salata zielona	2szt		Tarta ogórek kiszony	10g	
Liść sałaty	1szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
Herbata	200g	7						
2 ŚNIADANIE								
						Owsianka z truskawkami na jogurcie naturalnym	150g	7
OBIAD								
Zupa grochowa	350g	9,13	Zupa lene kluski na rosole	350g	9,1	Zupa grochowa	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 żółty	40g	7	Polędwica drobiowa	70g		Ser żółty	50g	7
Szynka z kurcząt	70g		Pomidor	1/2szt		Szczypior	10g	
Roślinna margaryna miękka	10g		Roślinna margaryna miękka	10g		Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g		Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g		Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata z cytryną	200g		Herbata z cytryną	200g		Herbata bez cukru	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

5

szpital św. Antoniego

1. Poniedziałek 02.09.2024

1. Poniedziałek 02.09.2024								
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 żytnie,pszenne,razowe	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	
PODWIECZOREK								
Serek wiejski		7	Kisiel malinowy,suchary	100/2szt		Ciasto drożdżowe		1
KOLACJA								
Galaretką drobiowa z jarzynami	200g	3,9	Polędwica z indyka	60g		Polędwica z indyka	60g	

Sok z cytryny	10g		Salata zielona	2szt		Salata zielona	2szt	
Pomidor bez skóry	1/2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Herbata	200g							

2. Wtorek 03.09.2024									
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 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 żytnie,pszenne,razowe	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 żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g		

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3. Środa 04.09.2024						
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#	
ŚNIADANIE						
Polędwica drobiowa 70g		Polędwica drobiowa 70g		Jajko gotowane na miękko 1szt	3	
Jajko gotowane na miękko 1szt	3	Jajko gotowane bez żółtka 1szt	3	Salata zielona 2szt		
Pomidor 1/2szt		Salata zielona 1szt		Roślinna margaryna miękka 10g	7	
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7	Pieczywo pszenne 120g	1	
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe 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 żytnie, pszenne, razowe 120g	1	Herbata 200g		Herbata 200g		
Herbata 200g						

4. Czwartek 05.09.2024						
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#	
ŚNIADANIE						
Szynka gotowana 70g		Dżem niskosłodzony 50g		Dżem niskosłodzony 50g		
Salata zielona 2szt		Pomidor bez skóry 1/2szt		Pomidor bez skóry 1/2szt		

Pomidor bez skórki	1/2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	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 żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

2

5. Piątek 06.09.2024					
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#
ŚNIADANIE					
Zupa mleczna z ryżem	300g	7	Poledwica drobiowa	70g	
Szynka babuni	70g		Pomidor bez skórki	1/2szt	
Liście sałaty	2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Kawa zbożowa z mlekiem	200g	7
Herbata	200g				
OBIAD					

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

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

Pasta serowo-rybna z natką pietruszki	150g	7,4	Salatka ryżowa z kurczakiem, pomidorem, marchewką i natką pietruszki	150g	9	Polędwica drobiowa	50g	
Ogórek kiszony	1szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Liście sałaty	2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Herbata	200g		Pieczywo pszenne	120g	1
Mleko	200g					Herbata	200g	

6. Sobota 07.09.2024

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

ŚNIADANIE

Jajecznicza naparze	2szt	3	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą	300g	7	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą	300g	7
Szynka gotowana	70g	3	Chudy ser biały	100g	7	Chudy ser biały	100g	7
Pomidor bez skóry	1/2szt		Pomidor bez skórki	1/2szt		Pomidor bez skórki	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Kawa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g		Herbata	200g	

OBIAD

Zupa kurupnik z zieleńią	350g	9,1	Zupa barszcz biały	350g	9,1	Zupa koperkowa	350g	9,1
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 żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Herbata	200g							

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3

7. Niedziela 08.09.2024								
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 żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Herbata	200g	7						
OBIAD								
Zupa rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Zupa rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Zupa rosół domowy z makaronem	350g	9,1
Bitka duszona w sosie własnym	60/100g	1	Bitka duszona w sosie własnym	60/100g	1	Bitka duszona w sosie własnym	60/100g	1
Ziemniaki	200g		Ziemniaki puree	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka z kapusty kiszonej	50g		Surówka gotowana marchew	50g		Surówka gotowana marchew	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK								
Jogurt malinowy	1szt		Kisiel malinowy z herbatnikiem	100g/1szt		Rozcieńczony sok z czarnej porzeczki,biszkopty	100/2szt	
KOLACJA								
Mielonka drobiowa	100g		Parówka cielęca	2szt		Parówka drobiowa	2szt	
Ser żółty	50g		Salata zielona	2szt	9	Pomidor	1/4szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Mleko	200g	7	Herbata	200g		Herbata	200g	

8. Poniedziałek 09.09.2024						
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#	
ŚNIADANIE						
Polędwica drobiowa 70g		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 zieleciną 100g	7	
Liście sałaty 2szt		Pomidor bez skóry 1/2szt		Pomidor bez skóry 1/2szt		
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7	Liść sałaty 2szt		
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe 120g	1	Pieczywo pszenne 120g	1	Roślinna margaryna miękka 10g	7	
Kawa z mlekiem 200g	7	Herbata 200g		Pieczywo pszenne 120g	1	
				Herbata 200g		
OBIAD						
Zupa ziemniaczana 350g	9,1	Zupa ziemniaczana 350g	9,1	Zupa ziemniaczana 350g	9,1	
Ryż z warzywami i grillowanym kurczakiem 1500/200g	9	Ryż z warzywami i grillowanym kurczakiem 1500/200g	9	Ryż z warzywami i grillowanym kurczakiem 1500/200g	9	
Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g		
PODWIECZOREK						
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		
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe 120g	1	Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7	
Herbata 200g		Pieczywo pszenne 120g	1	Pieczywo pszenne 120g	1	
		Herbata 200g		Herbata 200g		

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

4

9. Wtorek 10.09.2024						
	#	Dieta lekkostrawna	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów	#	

Dieta wysokobiałkowa			ograniczeniem tłuszczu			Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych		
ŚNIADANIE								
Pasta mięsno-jarzynowa	150g	9	Paprykarz z łososia	50g	4,9	Paprykarz z łososia	50g	4,9
Pomidor bez skóry	1/2szt		Pomidor bez skóry	1/4szt		Pomidor bez skóry	1/4szt	
Liść sałaty	1szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	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	Polędwica z indyka	60g		Polędwica z indyka	60g	
Sok z cytryny	10g		Salata zielona	2szt		Salata zielona	2szt	
Pomidor bez skóry	1/2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Herbata	200g							

10. Środa 11.09.2024								
Dieta wysokobiałkowa			Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu			Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych		
ŚNIADANIE								
Polędwica drobiowa	70g		Polędwica z piersi indyka	70g		Polędwica z piersi indyka	70g	
Salata zielona	2szt	3	Salata zielona	2szt	3	Salata zielona	2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Mleko	200g	7	Herbata	200g		Herbata	200g	
OBIAD								

Zupa grochowa	350g	9,13	Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1	Zupa grochowa	350g	9,13
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 żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Mleko	200g							

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

5

szpital św. Antoniego

1. Poniedziałek 02.09.2024

Dieta lekkostrawna dzieci		#	Dieta bezglutenowa		#	Dieta bezmleczna		#
ŚNIADANIE								
Zupa mleczna z ryżem	300g	7	Owsianka z orzechami	100g	7/10	Ser żółty bez laktozy	50g	
Jajka gotowane	2szt		Jajko gotowane	1szt	3	Szczypior	10g	
Pomidor	1/2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Tarta rzodkiewka	10g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Woda z cytryną	200g		Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g					Herbata	200g	
2 ŚNIADANIE								
Pomarańcza	1szt		Pomarańcza	1szt		Pomarańcza	1szt	
OBIAD								

Zupa szpinakowa 350g	9	Zupa szpinakowa 350g	9	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g	9
Makaron z serem i cynamonem 200/50g	7	Makaron z bezglutenowym twarogiem naturalnym i cynamonem 200/50g		Ryż grillowany z warzywami 300g	
Surówka marchwii i jabłka 50g		Surówka marchwii i jabłka 50g		Kompot owocowy 200g	
Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g			
PODWIECZOREK					
Ciasto drożdżowe z jabłkami 1szt	1	Biskopt bezglutenowy 1szt	1	Ciasto biskoptowe 1szt	1
KOLACJA					
Szynka z indyka 50g		Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 100g	3,9	Dżem 40g	
Pomidor 1/4szt		Papryka 1/4szt		Pomidor bez skóry 1/2szt	
Salata zielona 2szt		Pomidor 1/2szt		Jajko gotowane 1/2szt	3
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7
Pieczywo pszenne 120g	1	Pieczywo bezglutenowe 120g	1	Pieczywo gracham 120g	1
Herbata 200g		Herbata 200g		Herbata 200g	

2. Wtorek 03.09.2024					
Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#
ŚNIADANIE					
Ser biały chudy 50g	7	Ser żółty 50g	7	Płatki owsiane na mleku sojowym 200/50g	7,1
Pomidor 1/2szt		Pomidor 1/2szt		Szynka drobiowa 50g	
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7	Pomidor bez skóry 1/2szt	7
Pieczywo pszenne 120g	1	Pieczywo bezglutenowe 120g	1	Roślinna margaryna miękka 10g	7
Kawa inka na mleku 200g		Mleko 200g		Pieczywo mieszane 120g	1
				Herbata 200g	
2 ŚNIADANIE					
Jabłko 1szt		Salatka owocowa 100g		Jabłko 1szt	
OBIAD					
Zupa ryżowa z zielenią 350g	9,1	Zupa ryżowa z zielenią 350g	9,1	Zupa ryżowa z zielenią 350g	9,1
Schab duszony w jarzynach 60/50g	9	Schab duszony w jarzynach 60/50g	9	Schab duszony 60g	1
Ziemniaki 200g		Ziemniaki 200g		Kasza jaglana 200g	1
Bukiet gotowanych jarzyn 50g		Surówka z kapusty białej 50g		Surówka z ogórka kiszzonego 50g	
Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g	
PODWIECZOREK					

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

KOLACJA

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

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

1

3. Sroda 03.09.2024

Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#
ŚNIADANIE					
Płatki kukurydziane na mleku 300g	7	Dżem niskosłodzony 60g		Jajko gotowane na miękko 1szt	3
Jajko gotowane na miękko 1szt	3	Roślinna margaryna miękka 10g	7	Ogórek korniszon 1szt	
Pomidor 1/2szt		Pieczywo chrupkie bezgl 120g	1	Roślinna margaryna miękka 10g	7
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Mleko 200g	7	Pieczywo mieszane 120g	1
Pieczywo pszenne 120g	1			Herbata 200g	
Herbata 200g					

2 ŚNIADANIE

Jabłko pieczone		Shake bananowo-truskawkowy 100g		Pałki kukurydziane, pomarańcza 2/1szt	
-----------------	--	---------------------------------	--	---------------------------------------	--

OBIAD

Zupa brokułowa 350g	9,1	Zupa kalafiorowa 350g	9	Zupa brokułowa 350g	9,1
Potrawka z kurczaka 100g	9,7	Potrawka z kurczaka 60g		Potrawka z kurczaka 60/100g	1
Ziemniaki 200g		Ziemniaki 200g		Ryż 200g	
Bukiet gotowanych warzyw 50g		Bukiet gotowanych warzyw 50g		Surówka z kapusty pekińskiej 50g	
Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g	

PODWIECZOREK

Sok z marchwii,wafel ryżowy 100g/2szt		Ciasto owsiane bezgl 100g		Cząstki jabłka z orzechami włoskimi 1szt/10g	10
---------------------------------------	--	---------------------------	--	--	----

KOLACJA

Szynka rodzinna 50g		Szynka biała gotowana 50g		Szynka biała gotowana 50g	
Salata zielona,pomidor 1szt/30g		Twaróg z rzodkiewką 70g	7	Ogórek zielony 50g	
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7
Pieczywo pszenne 120g	1	Pieczywo bezglutenowe 120g	1	Pieczywo gracham 120g	1

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

4. Czwartek 05.09.2024

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	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Mleko	200g	7	Pieczywo bezglutenowe	120g	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	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

2

5. Piątek 06.09.2024

Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#
----------------------------------	----------	---------------------------	----------	-------------------------	----------

ŚNIADANIE									
Szynka babuni	70g		Płatki ryżowe na mleku z miodem		Polędwica sopocka	70g			
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		Sałatka 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									
Galaretką drobiową 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		

6. Sobota 07.09.2024									
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								
Biszkopcy, banan	1szt		Banan, sok pomidorowy	1szt/100ml		Pomarańcza, biszkopt bez cukru	1szt/2szt	
OBIAD								
Zupa barszcz biały	350g	9,3	Zupa krupnik z zieleciną	350g	9,1	Zupa barszcz biały	350g	9,3
Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9	Leczo z cukinią i kurczakiem			Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9
Kasza jaglana	200g	1	papryką, pomidorami i pieczarką	300g	9	Kasza gryczana	200g	
Surówka z buraka czerwonego z jabłkiem	50g		Kompot owocowy	200g		Surówka z czerwonej kapusty	50g	
Kompot owocowy	200g					Kompot owocowy		
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	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3

7. Niedziela 08.09.2024								
Dieta lekkostrawna dzieci		#	Dieta bezglutenowa		#	Dieta bezmleczna		#
ŚNIADANIE								
Owsianka na mleku	300g	7,1	Szynka tostowa z indyka	70g		Owsianka na mleku sojowym	300g	
Szynka z indyka	70g		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Miód wielokwiatowy	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo tostowe bezglutenowe	120g	1	Pomidor	1/2szt	
Pieczywo pszenne	120g	1	Herbata	200g		Roślinna margaryna miękka	10g	7
Herbata	200g					Pieczywo gracham	120g	1
						Herbata	200g	
2 ŚNIADANIE								
Pomarańcza, pałki kukurydziane			Shake malinowy	100g	7	Wafle ryżowe, mandarynka	1/1szt	
OBIAD								
Zupa rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Zupa rosół domowy z makaronem bezgl	350g	9,1	Zupa rosół domowy z makaronem	350g	9,1
Bitka w sosie własnym	60/100g		Bitka w sosie własnym	60/100g		Bitka w sosie własnym	60/100g	
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	

Surówka z marchewki gotowanej	50g	Surówka z marchewki gotowanej	50g	Surówka z kapusty kiszonej	50g	
Kompot owocowy	200g	Kompot owocowy	200g	Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK						
Jabłko,herbatniki	1szt/2szt	Babka bezglutenowa	100g	Koktajl z jarmuzem	150g	
KOLACJA						
Parówka drobiowa	1szt	Jajko gotowane na miękko	2szt	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	
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	
Herbata	200g		Herbata	200g		

8. Poniedziałek 09.09.2024

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	70g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pomidory koktajlowe	5szt	7	Pomidor	1/2szt	
Pieczywo pszenne	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Liść sałaty	2szt	
Herbata	200g		Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
			Herbata	200g		Pieczywo żytnie	120g	1
						Herbata z cytryną	200g	
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 grillowanym kurczakiem	150/200g		Ryż z warzywami i grillowanym kurczakiem	150/200g		Ryż z warzywami i grillowanym kurczakiem	150/200g	1
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK								
Jogurt naturalny z miodem	100/10g		Sok z marchwii i jabłka,biszkopt bezgl	100g/1szt		Wafle ryżowe	4szt	
KOLACJA								
Półdewica z kurczaka	50g		Szynka tyrolska	50g		Sałatka brokułowa z pomidorem i		
Sałatka z pomidorów z oliwą z oliwek	50g		Ogórek zielony,salata 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

4

9. Wtorek 10.09.2024										
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 miękk	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7		
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste be	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										
Galaretka 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			
10. Środa 11.09.2024										

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

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

5

Wykaz alergenów w posiłkach

SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI

Numer alergenu Nazwa alergenu

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne

2. Skorupiaki

3. Jaja
4. Ryby
5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. Orzechy: migdały, orzechy włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacje, makadamia
9. Seler
10. Gorczyca
11. Nasiona sezamu
- 12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu**

na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców

13. Łubin
14. Mięczaki i produkty pochodne.