

szpital św. Antoniego

1. Czwartek 12.09.2024

1. Czwartek 12.09.2024								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#			
ŚNIADANIE								
Owsianka na mleku	200g	7,1	Owsianka na mleku	200g	7,1	Ser żółty	50g	7
Pasta twarogowa z rzodkiewką	100g	7	Pasta twarogowa z koprem	100g	7	Ogórek korniszon	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	1
2 ŚNIADANIE								
						Gruszka z jabłkiem i cynamonem		
OBIAD								
Zupa krupnik	350g	9,1	Zupa krupnik	350g	9,1	Zupa krupnik	350g	9,1
Filet rybny duszony	60g	4	Filet rybny duszony	60g	4	Pulpety z dorsza	60g	1,4
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka z kapusty kiszanej	50g		Surówka gotowana marchew	50g		Surówka z selera i marchewki	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	
PODWIECZOREK								
Strucla porzeczkowa	1szt	1	Jabłko	1szt		Koktajl z marchwii i jabłka z		
			Herbatniki maślane	3szt	1	bułką owsianą z masłem	150g	1,7
KOLACJA								
Parówka drobiowa z ketchupem	2szt/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 żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

2. Piątek 13.09.2024

2. Piątek 13.09.2024						
	#	Dieta lekkostrawna	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów	#	

Dieta podstawowa		dorośli (wątrobowa)		Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)				
ŚNIADANIE								
Dżem owocowy	50g		Dżem niskosłodzony	50g	Szynka gotowana	50g		
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/2szt	Pomidor, papryka	1/4szt/20g		
Serek trójkąt	1szt	7	Wędlina	30g	Jajo	1szt	3	
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
Kakao	200g	7	Mleko	200g	7	Herbata bez cukru	200g	
2 ŚNIADANIE								
					Jabłko z cynamonem i jogurtem	100g	7	
OBIAD								
Zupa jarzynowa	350g	9,1	Zupa jarzynowa	350g	9,1	Zupa jarzynowa	350g	9,1
Kotlet mielony	60g	1,3	Klopsik wieprzowy w sosie koperkowym	60/100g	1,9	Klops z indyka w sosie koperkowym	60/100g	1,9
Ziemniaki	200g		Kasza jęczmienna	200g	1	Ziemniaki	200g	
Surówka burak ćwikła	50g		Surówka wiórki z buraka czerwonego	50g		Surówka z buraka czerwonego	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot bez cukru	200g	
PODWIECZOREK								
Mix warzywno-owocowy, wafel ryżowy	100g/1szt	9,1	Mix warzywno-owocowy	100g	9	Orzechy włoskie z kawałkami gruszki	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 zielona	2szt		Rzodkiewka, ogórek korniszon	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

1

3. Sobota 14.09.2024								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#			
ŚNIADANIE								
Pasta z makreli z jajkiem i szczypiorkiem	100g	4,3	Pasta z twarogu z wędzonym dorszem i rukolą	100g	4,7	Pasta z makreli ze szczypiorkiem kiszonym ogórkiem i jajkiem	100g	7,4,3
Pomidor	1/4szt		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					
				Owsianka z gruszką na jogurcie naturalnym 100g	1,7
OBIAD					
Zupa ziemniaczana fasolą 350g	9,13	Zupa ziemniaczana 350g	9,1	Zupa ziemniaczana fasolą 350g	9,13
Gołąbki 2szt		Rizotto mięsno-jarzynowe 200g	1,9	Rizotto mięsno-jarzynowe 200g	1,9
Sos pomidorowy 100g	7,9	Sos pomidorowy 100g	7,9	Sos pomidorowy 100g	7,9
Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy bez cukru 200g	
PODWIECZOREK					
Kisiel z owocami 100g		Owocowy koktajl z jogurtem naturalnym i miodem 100g	7	Surówka z marchwii,jabłka,selera z orzechami włoskimi 100g	8,9
KOLACJA					
Szynka tyrolska 50g		Pierś gotowana z kurczaka 50g		Polędwica z kurczaka 50g	
Ogórek zielony 20g		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 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					

4. Niedziela 15.09.2024					
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)	#
ŚNIADANIE					
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 żytnie pełnoziarniste 120g	1
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe 120g	1	Herbata 200g		Herbata bez cukru 200g	
Herbata 200g					
2 ŚNIADANIE					
				Owsianka z truskawkami i jogurtem 100g	1,7
OBIAD					
Rosół domowy z makaronem 350g	9,1	Rosół domowy z makaronem 350g	9,1	Rosół domowy z makaronem 350g	9,1
Kotlet schabowy 50g	1,3	Kotlet schabowy 50g	1,3	Kotlet schabowy 50g	1,3

Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka sałata z sosem vinegre	50g	10	Surówka sałata z sosem vinegre	50g	10	Surówka sałata z sosem vinegre	50g	10
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	
PODWIECZOREK								
Jogurt naturalny z malinami	100/50g		Salatka owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt		Salatka owocowa z jogurtem	100g	7
KOLACJA								
Ser żółty	40g	7	Półdewica drobiowa	50g		Ser twarogowy z rzodkiewką	100g	7
Szynka z kurcząt	50g		Pomidor	1/2szt		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 z cytryną	200g		Herbata bez cukru	200g	

5. Poniedziałek 16.09.2024								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)	#			
ŚNIADANIE								
Ser topiony trójkąt	2szt	7	Chudy twaróg	100g	7	Ser biały chudy	100g	7
Kasza manna na mleku	200g	1,7	Kasza manna na mleku	200g	1,7	Kasza manna na mleku	200g	1,7
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/2szt		Pomidor,sałata zielona	1/2szt/1szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna mięł	10g	7
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Kawa inka 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 ogórkowa z ryżem	350g	9,1	Zupa ogórkowa z ryżem	350g	9,1	Zupa ogórkowa z ryżem	350g	9,1
Udo	60g		Udo duszone w jarzynach	60/50g	9	Udo duszone w jarzynach	60/50g	9
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Kasza jęczmienna	200g	1
Surówka z kapusty białej	50g	13	Surówka z marchwii	50g		Surówka z kapusty pekińskiej	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	
PODWIECZOREK								
Mandarynka,biszkopt	1/2szt	1	Sok z marchwii z waflami ryżowymi	100ml/2szt	1	Jogurt naturalny	100ml	7

KOLACJA								
Paszтет drobiowy	70g	9	Paszтет drobiowy	70g	9	Paszтет drobiowy	70g	9
Salata zielona	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 żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

6. Wtorek 17.09.2024								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#			
ŚNIADANIE								
Paprykarz z łososia	70g	4,9	Paprykarz z łososia	50g	70g	Paprykarz z łososia	70g	4,9
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
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
2 ŚNIADANIE								
						Jabłko z orzechami włoskimi	1szt	8
OBIAD								
Zupa wiejska	350g	9,1	Zupa wiejska	350g	9,1	Zupa wiejska	350g	9,1
Szpinak z piersią kurczaka	100g		Szpinak z piersią kurczaka	100g		Szpinak z piersią kurczaka	100g	
Makaron	200g	1	Makaron	200g	1	Makaron	200g	1
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	
PODWIECZOREK								
Galaretka owocowa	100ml		Galaretka owocowa	100ml		Koktajl ze świeżego buraka,marchwii, jabłka i migdałów	100ml	8
			Wafel kukurydziany	1szt	1			
KOLACJA								
Połędwica z indyka	50g		Połędwica z indyka	50g		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 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

7. Środa 18.09.2024								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)	#			
ŚNIADANIE								
Polędwica sopocka	70g	Szynka babuni chuda	70g	Polędwica sopocka	70g			
Ogórek zielony	30g	Liście sałaty	2szt	Pomidor	1/2szt			
Liście sałaty	2szt	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g		
7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	1	Pieczywo żytnie pełnoziarniste	120g		
1	Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	1	Herbata z cytryną bez cukru	200g		
1	Herbata	200g						
2 ŚNIADANIE								
				Sałotka z cukini z oliwą z oliwek	100g	9		
OBIAD								
Zupa kalafiorowa	350g	9,1	Zupa kalafiorowa	350g	9,1	Zupa kalafiorowa	350g	9,1
Pieczeń w sosie	60/100g		Pieczeń w sosie	60/100g		Mięso indycze duszone w jarzynach	100g	9
Kasza gryczana	200g	1	Kasza gryczana	200g	1	Kasza gryczana	200g	1
Surówka z buraka czerwonego	50g		Surówka z buraka czerwonego	50g		Surówka z buraka czerwonego	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	
PODWIECZOREK								
Mus z jabłek, biszkopty	100ml/2szt	1	Mus z jabłek, herbatnik	100ml/2szt	1	Mus z jabłek, herbatnik	100ml/2szt	1
KOLACJA								
Galaretka drobiowa z jarzynami	150g	3,9	Galaretka drobiowa z jarzynami	150g	3,9	Galaretka drobiowa z jarzynami	100g	3,9
Sok z cytryny	10g		Sok z cytryny	10g		Sałotka z pomidorów	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
1	Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g
1	Herbata	200g	1	Herbata	200g	1	Herbata bez cukru	200g

8. Czwartek 19.09.2024								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)	#			
ŚNIADANIE								
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą	200g	7,1	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą	200g	7,1	Twarożek chudy z rzodkiewką	100g	7
Szynka z pieca	40g		Chudy ser biały	100g	7	Ogórek zielony	30g	

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								
						Salatka owocowa z jogurtem	100g	7
OBIAD								
Zupa grysikowa	350g	9,1	Zupa grysikowa z zieleniną	350g	9,1	Zupa grysikowa z zieleniną	350g	9,13
Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9	Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9	Fasolka po bretońsku z chudą wędliną i pomidorami	300g	13,1
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	
Surówka z selera i marchwii	50g	9	Surówka z buraka czerwonego z jabłkiem	50g				
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g				
PODWIECZOREK								
Jabłko	1szt		Jabłko	1szt		Mus jabłkowy	100g	
KOLACJA								
Pasta mięsno-jarzynowa	100g	9	Pasta mięsno-jarzynowa	100g	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
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							

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

4

9. Piątek 20.09.2024								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)	#			
ŚNIADANIE								
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	70g	3	Wędlina	70g		Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	70g	3
Zupa mleczna z ryżem	200g	7,1	Zupa mleczna z ryżem	200g	7,1	Zupa mleczna z ryżem	200g	7,1
Salata zielona	1szt		Pomidor	1/2szt		Szczypior	10g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Ogórek zielony	20g	
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Kawa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g		Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
						Herbata bez cukru	200g	
2 ŚNIADANIE								

					Pieczywo pełnoziarniste z wędliną i ogórkiem	1szt	1
OBIAD							
Zupa barszcz czerwony z fasolą	350g	9,13	Zupa barszcz czerwony	350g	9,1	Zupa barszcz czerwony z fasolą	350g 9,13
Klopsy w sosie grzybowym	60/100g		Klopsy w sosie	60/100g		Klopsy w sosie	60/100g
Makaron	200g	1	Makaron	200g	1	Makaron	200g 1
Kompot	200g		Kompot	200g		Kompot bez cukru	200g
PODWIECZOREK							
Ciasto drożdżowe	1szt	1	Ciasto drożdżowe	1szt	1	Jabłko z orzechami	8
KOLACJA							
Polędwica z indyka	50g	4,7	Polędwica z indyka	50g		Polędwica z indyka	50g
Jajo	1szt	3	Pomidor	1/2szt		Jajo	1szt 3
Ogórek zielony	20g		Salata zielona	2szt		Ogórek korniszon,sałata zielona	20g/2szt
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g 7
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g 1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata z cytryną bez cuk	200g

10. Sobota 21.09.2024								
Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)		#
Wędlina	70g		Wędlina	70g		Szynka gotowana	70g	
Ogórek korniszon	1szt		Pomidor	1/2szt		Ogórek korniszon	1szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pomidor bez skóry	1/2szt	
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Herbata	200g		Herbata	200g		Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
						Herbata bez cukru	200g	
2 ŚNIADANIE								
						Salatka owocowa z migdałami	100g	10
OBIAD								
Zupa Szczawiowa z jajkiem	350g	9,3	Zupa Szczawiowa z jajkiem	350g	9,3	Zupa Szczawiowa z jajkiem	350g	9,3
Paluszki rybne	2szt	4	Klopsy rybne	80g	4	Paluszki rybne	2szt	4
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka z kapusty pekińskiej	50g		Surówka bukiet gotowanych warzyw	50g		Surówka z kapusty białej	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	
PODWIECZOREK								

Jabłko	1szt		Sok z marchwii	100ml		Kanapka z pieczywem pełnoziarnistym	
Herbatniki	2szt	1	Wafel ryżowy	1szt	1	serem żółtym i ogórkiem	1,7
KOLACJA							
Szynka rodzinna	50g		Szynka biała gotowana	50g		Szynka biała gotowana	50g
Salata zielna, pomidor	1szt/30g		Salata zielona	2szt		Ogórek zielony, salata zielona	30g/2szt
Roślinna margaryna miękka	10g		Roślinna margaryna miękka	10g		Roślinna margaryna miękka	10g
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g		Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g		Pieczywo pełnoziarniste	120g
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g
							7
							1

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

5

szpital św. Antoniego

1. Czwartek 12.09.2024

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
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 pszenne	120g	1
Herbata	200g	7	Herbata	200g		Herbata	200g	
OBIAD								
Zupa pomidorowa z makaronem	350g	9,1	Zupa pomidorowa z makaronem	350g	9,1	Zupa pomidorowa z makaronem	350g	9,1
Filet rybny pieczony na pergaminie	150g	4	Filet rybny pieczony na pergaminie	150g	4	Filet rybny pieczony na pergaminie	150g	4
Ziemniaki	200g		Ziemniaki puree	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka z kapusty kiszzonej	50g		Surówka z kapusty kiszzonej	50g		Surówka z kapusty kiszzonej	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK								
Jogurt malinowy	1szt	7	Kisiel malinowy z herbatnikiem	100g/1szt		Rozcieńczony sok z czarnej porzeczki, biszkopty	100/2szt	1
KOLACJA								
Mielonka drobiowa	100g		Parówka cielęca	2szt		Parówka drobiowa	2szt	
Ser żółty	50g	7	Salata zielona	2szt		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 żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1

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

2. Piątek 13.09.2024					
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	Roślinna margaryna miękka	10g
Roślinna margaryna miękka	10g	Pieczywo pszenne	120g	Pieczywo pszenne	120g
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	Mleko	200g	Herbata	200g
Kawa na mleku	200g				
OBIAD					
Zupa jarzynowa	350g	Zupa jarzynowa	350g	Zupa jarzynowa	350g
Klops z indyka w sosie koperkowym	150/100g	Klopsik wieprzowy w sosie koperkowym	60/100g	Klopsik wieprzowy w sosie koperkowym	60/100g
Ziemniaki	200g	Kasza jaglana	200g	Kasza jęczmienna	200g
Surówka z selera	50g	Surówka puree z selera	50g	Surówka wiórki z buraka czerwonego	50g
Kompot owocowy	200g	Kompot z jabłka	200g	Kompot	200g
PODWIECZOREK					
Koktajl z jabka i jogurtu naturalnego	200g	Jogurt naturalny,truskawki	100g/10g	Banan	
KOLACJA					
Pasta serowo-rybna z natką pietruszki	150g	Pasata serowo-rybna	100g	Pasata serowo-rybna	100g
Pomidor bez skórki	1/2szt	Salata zielona	2szt	Salata zielona	2szt
Roślinna margaryna miękka	10g	Roślinna margaryna miękka	10g	Roślinna margaryna miękka	10g
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	Pieczywo pszenne	120g	Pieczywo pszenne	120g
Herbata	200g	Herbata	200g	Herbata	200g

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

1

3. Sobota 14.09.2024					
	#	Dieta lekkostrawna	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie	#

Rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Rosół domowy z makaronem	350g	9,1
Udo pieczone w pergaminie	1szt		Gotowana pierś z indyka na parze	60g		Udo gotowane z kurczaka	1szt	
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka sałata z sosem vinegre	50g	10	Surówka sałata z sosem vinegre	50g	10	Surówka sałata z sosem vinegre	50g	10
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy		
PODWIECZOREK								
Jogurt naturalny z truskawkami	200g	7	Salatka owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt	1	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	
Kawa inka	200g							

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

2

5. Poniedziałek 16.09.2024								
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	7
OBIAD								
Zupa ogórkowa z ryżem	350g	9,1	Zupa ogórkowa z ryżem	350g	9,1	Zupa ogórkowa z ryżem	350g	9,1
Schab duszony w jarzynach	100/50g	9	Kurczak gotowany bez skóry	1szt		Schab duszony w jarzynach	60/50g	9
Kasza jęczmienna	200g	1	Ziemniaki puree	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka z buraka czerwonego	50g		Bukiet gotowanych warzyw	50g		Bukiet gotowanych warzyw	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot jabłka	200g		Kompot	200g	

PODWIECZOREK								
Jogurt naturalny,herbatniki pełnoziarniste	1szt/2szt	7,1	Sok z marchwii z waflami ryżowymi	100g/2szt	1	Sok z marchwii z waflami ryżowymi	100g/2szt	1
KOLACJA								
Mixsałat z kurczakiem i serem feta	50/50/20g	7	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	

6. Wtorek 17.09.2024								
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#			
ŚNIADANIE								
Pasta mięsno-jarzynowa	150g	9	Paprykarz z łososia	50g	4,9	Paprykarz z łososia	50g	4,9
Pomidor bez skóry	1/2szt		Pomidor bez skóry	1/4szt		Pomidor bez skóry	1/4szt	
Liść sałaty	1szt	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Mleko	200g	7						
OBIAD								
Zupa wiejska	350g	9,1	Zupa wiejska	350g	9,1	Zupa wiejska	350g	9,1
Szpinak z piersią kurczaka	100g		Szpinak z piersią kurczaka	100g		Szpinak z piersią kurczaka	100g	
Makaron	200g	1	Makaron	200g	1	Makaron	200g	1
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK								
Owsianka na mleku z owocami	300g	7,1	Galaretko owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt	1	Galaretko owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt	1
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							

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

7. Sroda 18.09.2024								
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#			
ŚNIADANIE								
Zupa mleczna z ryżem	300g	7	Poledwica drobiowa	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 żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Kawa zbożowa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g	
Herbata	200g	7						
OBIAD								
Zupa barszcz biały	350g	9,1	Zupa barszcz czerwony	350g	9,1	Barszcz czerwony	350g	9,1
Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9	Pulpet drobiowy	60g	1	Zrazik duszony w jarzynach	60/100g	9
Kasza jaglana	200g	1	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	1	Mus z jabłek,herbatnik	100g/2szt	1
KOLACJA								
Pasta serowo-rybna z natką pie	150g	7,4	Salatka ryżowa z kurczakiem,pomidorem, marchewką i natką pietruszki	150g	1,7	Poledwica drobiowa	50g	
Ogórek kiszony	1szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Liście sałaty	2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Herbata	200g		Pieczywo pszenne	120g	1
Mleko	200g					Herbata	200g	

8. Czwartek 19.09.2024						
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#	

Szczypior	10g		Roślinna margaryna miękka	10g		Roślinna margaryna mięł	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	7	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Herbata	200g	1	Herbata	200g	
Mleko	200g	7						

OBIAD

Zupa barszcz czerwony	350g	9,1	Barszcz czerwony	350g	9,1	Barszcz czerwony	350g	9,1
Makaron z kurczakiem	150/100g	1	Makaron z serem chudym i cynamonem	200/50g	7,1	Makaron z serem chudym i cynamonem	200/50g	7,1
Surówka marchew z jabłkiem	50g		Surówka marchew z jabłkiem	50g	1	Surówka marchew z jabłkiem	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	

PODWIECZOREK

Serek wiejski	200g	7	Kisiel malinowy,suchary	100g/2szt	1	Ciasto drożdżowe	1szt	1
---------------	------	---	-------------------------	-----------	---	------------------	------	---

KOLACJA

Polędwica z indyka	100g		Polędwica z indyka	50		Polędwica z indyka	50g	
Ogórek zielony,sałata zielona	20g/2szt		Sałata zielona	2szt		Sałata 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
Kawa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g		Herbata	200g	

10. Sobota 21.09.2024

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	Sałata zielona	2szt	
Pomidor	1/2szt		Sałata zielona	1szt		Roślinna margaryna mięł	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękk	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Herbata	200g	
Mleko	200g	7	Herbata	200g				

OBIAD

Zupa grysikowa z warzywami	350g	9,1	Zupa brokułowa	350g	9,1	Zupa brokułowa	350g	9,1
Potrąwka z kurczaka	150g		Potrąwka z kurczaka	100g		Potrąwka z kurczaka	100g	
Ryż gotowany z bukietem warzyw	200/100g	1,9	Ryż	200g	1	Ryż	200g	1
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	1	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
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Herbata	200g		Herbata	200g
Herbata	200g						

szpital św. Antoniego

1. Czwartek 12.09.2024

1. Czwartek 12.09.2024								
Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#			
ŚNIADANIE								
Owsianka na mleku	300g	7,1	Szynka tostowa z indyka	60g		Owsianka na mleku sojowym	300g	1
Pasta twarogowa z koprem	100g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Miód wielokwiatowy	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo tostowe bezglutenowe	120g	1	Pomidor	1/2szt	
Pieczywo pszenne	120g	1	Herbata	200g		Roślinna margaryna miękka	10g	7
Herbata	200g					Pieczywo gracham	120g	1
						Herbata	200g	
2 ŚNIADANIE								
Pomarańcza,pałki kukurydziane		1	Shake malinowy	100g	7	Wafle ryżowe,mandarynka	1/1szt	1
OBIAD								
Zupa pomidorowa z makaronem	350g	9,1	Zupa fasolowa z zieleńią	350g	9,1	Zupa fasolowa	350g	9
Filet rybny pieczony	60g	1,4	Grillowany kurczak	100g		Filet rybny soli panierowany	60g	1,4
Ziemniaki	200g		Ryż z warzywami	250g	1,9	Ziemniaki	200g	
Surówka z marchewki gotowanej	50g		Kompot owocowy	200g		Surówka z kapusty kiszzonej	50g	
Kompot owocowy	200g					Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK								

Jabłko,herbatniki	1szt/2szt	1	Babka bezglutenowa	100g		Koktajl z jarmużem	150g	
KOLACJA								
Parówka drobiowa	1szt		Jajko gotowane na miękko	2szt	3	Galaretka drobiowa z jarzynami	150g	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	

2. Piątek 13.09.2024								
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	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	Makaron bezglutenowy	200g	1	Ryż zapiekany z jabłkami, cynamonem i jogurtem	250/100g	1,7
Kasza jęczmienna	200g	1	Sos mięsny do spaghetti	100g		Kompot owocowy	200g	
Surówka z buraka czerwonego	50g		Kompot owocowy	200g				
Kompot owocowy	200g							
PODWIECZOREK								
Mix warzywno-owocowy	100g	9	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	3,7
Ogórek zielony	20g		Pomidor bez skórki	1/2szt		Rzodkiewka	10g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna mięł	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Pieczywo gracham	120g	1

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

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

1

3. Sobota 14.09.2024					
Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#
ŚNIADANIE					
Zupa mleczna z kaszą manna	300g	7,1	Ser żółty	30g	7
Pasta twarogowa z łososiem	100g	4,7	Pasta z jajek	30g	3
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pomidory koktajlowe	5szt	
Pieczywo pszenne	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Herbata	200g		Pieczywo pełnoziarniste bezgl	120g	1
			Herbata	200g	
				Płatki kukurydziane na mleku sojowym	300g
				Szynka drobiowa	50g
				Pomidor	1/2szt
				Liść sałaty	2szt
				Roślinna margaryna miękka	10g
				Pieczywo pełnoziarniste	120g
				Herbata z cytryną	200g
2 ŚNIADANIE					
Koktajl jogurtowy z bananem i cynamonem	100g	7	Koktajl szpinakowy z bananem	100g	7
				Koktajl owocowy	100g
OBIAD					
Zupa ziemniaczana	350g	9,1	Zupa z fasolki szparagowej	350g	9,13
Rizotto mięsno-jarzynowe	200g	9	Gołąbki duszone w pomidorach	2szt	
Sos pomidorowy	100g	7,9	Sos pomidorowy	100g	7,9
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
				Zupa fasolowa	350g
				Gołąbki	2szt
				Sos pomidorowy	100g
				Kompot owocowy	200g
PODWIECZOREK					
Jogurt naturalny z miodem	100/10g	7	Sok z marchwii i jabłka,biskopt bezgl	100g/1szt	1
				Wafle ryżowe	4szt
KOLACJA					
Polędwica z kurczaka	50g		Szynka tyrolska	50g	
Salatka z pomidorów z oliwą z oliwek	50g		Ogórek zielony,salata zielona	30g/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Plaster łososia	20g	4
Pieczywo pszenne	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Herbata	200g		Pieczywo bezglutenowe	120g	
			Herbata	200g	
				Salatka brokułowa z pomidorem i	
				piersią kurczaka z majonezem	100g
				Roślinna margaryna miękka	10g
				Pieczywo żytnie	120g
				Herbata	200g

4. Niedziela 15.09.2024					
	#	Dieta	#		#

Dieta lekkostrawna dzieci			bezglutenowa			Dieta bezmleczna		
ŚNIADANIE								
Piers indyka	50g		Płatki owsiane z orzechami	60g	1,8	Płatki kukurydziane na mleku sojowym	300g	1
Salata	2szt		Banan	1szt		Szynka gotowana	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Tarta ogórek kiszony	10g	
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		Świerzy sok z pamarąńczy	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	1	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 kurydziane	70g	1	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

2

5. Poniedziałek 16.09.2024								
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	7	Mleko	200g	7	Pieczywo mieszane	120g	1
						Herbata	200g	
2 ŚNIADANIE								
Jabłko	1szt		Sałatka owocowa	100g		Jabłko	1szt	9
OBIAD								
Zupa szpinakowa z makaronem	350g	9,1	Zupa szpinakowa z makaronem bezgl	350g	9,1	Zupa szpinakowa z makaronem	350g	9,1
Schab duszony w jarzynach	60/50g	9	Schab duszony w jarzynach	60/50g	9	Gulasz wieprzowy	100g	
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	1	Smoothie z jarmużem	150g	7	Sok z marchwii,wafel ryżowy	200g/1szt	1
KOLACJA								
Pasztet drobiowy	70g	9	Musli bezgl na mleku	250g	7	Dżem truskawkowy	50g	
Sałata 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	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Herbata	200g		Pieczywo gracham	120g	7
Herbata	200g					Herbata	200g	

6. Wtorek 17.09.2024								
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,salata zielona	20g/1szt		Szczypior	10g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna mięł	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste b	120g	1	Pieczywo orkiszowe	120g	1
Herbata owocowa	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	
2 ŚNIADANIE								
Koktajl owocowy	100g	7	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	9,3
Filet z kurczaka gotowany na parze	60g		Filet z kurczaka gotowany na parze	60g		Kotlet rybny w chrupiącej panierce	60g	1,3,4
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	
PODWIECZOREK					
Galaretka owocowa z waflem ryżowym 1szt/100g	1	Jogurt naturalny z musli bezgl 100/50g	7	Pojemnik owoców i warzyw 100g	9
KOLACJA					
Szynka z indyka 50g		Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 100g	7	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

3

7. Środa 18.09.2024					
Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#
ŚNIADANIE					
Szynka babuni 50g		Płatki ryżowe na mleku z miodem i nasionami chia oraz malinami 300g	1,7	Półdewica sopocka 50g	
Liście sałaty 2szt		Roślinna margaryna miękka 10g	7	Liście sałaty 2szt	
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Pieczywo bezglutenowe 120g	1	Pomidor 1/2szt	
Pieczywo pszenne 120g	1	Herbata 200g		Roślinna margaryna miękka 10g	7
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 barszcz czerwony z fasolą szparagową 350g	13,9
Pierogi ruskie 7szt	1,7	Łosoś pieczony w sosie koperkowym 70/100g	4	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	7	Borówki z orzechami nerkowca 100g	8
KOLACJA					

Galaretka drobiowa z jarzynami	150g	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	

8. Czwartek 19.09.2024

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		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	1	Banan,sok pomidorowy	1szt/100ml		Pomarańcza,biszkopt bez cukru	1szt/2szt	1
OBIAD								
Zupa barszcz biały	350g	9,1	Zupa krupnik z zieleniną	350g	9,1	Zupa barszcz biały	350g	9,1
Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9	Leczo z cukinią i kurczakiem			Bitka duszona w sosie własnym	60/100g	
Kasza jaglana	200g	1	papryką,pomidorami i pieczarką	300g	9	Kasza gryczana	200g	1
Surówka z buraka czerwonego z jabłkiem	50g		Kompot owocowy	200g		Surówka z czerwonej kapusty	50g	
Kompot owocowy	200g					Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK								
Mandarynka	1szt		babeczka bezgl z nadzieniem czekoladowym	1szt	1	Koktajl z selera naciowego i jabłka z bananem	100g	9
KOLACJA								
Pasta mięsno-jarzynowa	50g	9	Musli na mleku z miodem	200g	7	Pasta z ciecierzycy z koncentratem pomidorowym	100g	
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	200g		Herbata	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

9. Piątek 20.09.2024						
Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#	
ŚNIADANIE						
Zupa mleczna z ryżem 200/50g	7,1	Owsianka z twarogiem i orzechami 100g	1,7,8	Ser żółty bez laktozy 50g	7	
Jajka gotowane 2szt	3	Roślinna margaryna miękka 10g	7	Szczypior 10g		
Pomidor 1/2szt		Pieczywo bezglutenowe 120g	1	Tarta rzodkiewka 10g		
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Woda z cytryną 200g		Roślinna margaryna miękka 10g	7	
Pieczywo pszenne 120g	1			Pieczywo mieszane 120g	1	
Herbata 200g				Herbata 200g		
2 ŚNIADANIE						
Mandarynka 1szt		Jabłko,awokado 1szt		Sok z jabłka,winogrona z wodą niegazowaną 150g	1	
OBIAD						
Zupa barszcz czerwony 350g	9	Zupa barszcz czerwony z fasolą 350g	9,13	Zupa pomidorowa z ryżem i pietruszką 350g	9,1	
Makaron z serem i cynamnem 200/50g	7,1	Pieczony łosoś 60g	4	Kotlet z kurczaka z ziołami i kalafiolem 60/100g		
Kompot owocowy 200g		Ziemniaki 200g		Ziemniaki 200g		
		Surówka z ogórka kiszzonego 50g		Kompot owocowy 200g		
		Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g		
PODWIECZOREK						
Ciasto drożdżowe z kruszonką 1szt	1	Biszkopty bezgl 50g	1	Kisiel owocowy,herbatniki 150/2szt	1	
KOLACJA						
Polędwica z indyka 50g		Makreka w sosie pomidorowym 100g	4,9	Szynka tyrolska 50g		
Sałata zielona 2szt		Ogórek zielony,salata zielona 20g/2szt		Ogórek zielony,salata zielona 20g/2szt		
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7	
Pieczywo pszenne 120g	1	Pieczywo ciemne bezglutenowe 120g	1	Pieczywo gracham 120g	1	
Herbata 200g		Herbata 200g		Herbata z cytryną 200g		
10. Sobota 21.09.2024						
Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#	
Płatki kukurydziane na mleku 300g	7,1	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	7	Pałki kukurydziane, pomarańcza	2/1szt	1
OBIAD								
Zupa brokułowa	350g	9,1	Zupa kalafiorowa	350g	9	Zupa brokułowa	350g	9,1
Potrawka z kurczaka	100g		Pierś z kurczaka	60g		Klops w sosie pieczeniowym	60/100g	
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Bukiet gotowanych warzyw	50g	9	Bukiet gotowanych warzyw	50g	9	Surówka z kapusty pekińskiej	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK								
Sok z marchwii, wafel ryżowy	100g/2szt	1	Ciasto owsiane bezgl	100g	1	Cząstki jabłka z orzechami włoskimi	1szt/10g	8
KOLACJA								
Szynka rodzinna	50g		Szynka biała gotowana	50g		Szynka biała gotowana	50g	
Salata zielona, pomidor	1szt/30g		Twaróg z rzodkiewką	70g	7	Ogórek zielony	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Pieczywo gracham	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

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.