

szpital św. Antoniego

1. Niedziela 22.09.2024

Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#			
ŚNIADANIE								
Ser topiony z szynką	50g	7	Chudy twaróg	100g	7	Płatki owsiane na mleku roślinnym	300g	7,1
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/2szt		Ser biały chudy	100g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pomidor,sałata zielona	1/2szt/1szt	
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Kawa inka na mleku	200g	7	Kawa na mleku	100g	7	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
						Herbata bez cukru	200g	
2 ŚNIADANIE								
						Bułka pełnoziarnista z sałatą i rzodkiewką	1szt	1
OBIAD								
Zupa rosół	350g	9,1	Zupa rosół	350g	9,1	Zupa rosół	350g	9,1
Schab duszony w jarzynach	60/50g	9	Schab duszony w jarzynach	60/50g	9	Schab duszony w jarzynach	60/50g	9
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka z białej kapusty	50g		Surówka z białej kapusty	50g		Surówka z białej kapusty	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot bez cukru	200g	
PODWIECZOREK								
Mandarynka,biskopt	1szt/2szt		Sok z marchwii z waflami ryżowymi	100ml/2szt		Jogurt naturalny,napar z rumianku	100/200ml	7
KOLACJA								
Pasztet drobiowy	70g	9	Pasztet drobiowy	70g	9	Mix sałat z serem feta	100g	
Ogórek kiszony	20g		Salata zielona	2szt		Pomidor bez skórki	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g		Roślinna margaryna miękka	10g		Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g		Pieczywo mieszane	120g		Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

2. Poniedziałek 23.09.2024

Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#
ŚNIADANIE					

Płatki kukurydziane na mleku 200g	7	Płatki kukurydziane na mleku 200g	7	Jajko gotowane na miękko 1szt	3
Jajko gotowane na miękko 1szt	3	Jajko gotowane na miękko 1szt	3	Szynka gotowana	50g
Ogórek korniszon	1szt	Pomidor	1/2szt	Pomidor bez skórki	1/2szt
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Herbata	200g	1	Herbata	200g	1

2 ŚNIADANIE

				Sałatka owocowa z migdałami 100g	10
--	--	--	--	---	----

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
Ryż	200g		Ryż	200g	
Surówka z kapusty pekińskiej 50g		Surówka bukiet gotowanych warzyw 50g		Surówka z białej kapusty 50g	
Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy bez cukru 200g	

PODWIECZOREK

Jabłko	1szt	Sok z marchwii 100ml		Kanapka z pieczywem pełnoziarnistym z serem żółtym i ogórkiem 100g	
Herbatniki	2szt	Wafel ryżowy 1szt			

KOLACJA

Szynka rodzinna 50g		Szynka biała gotowana 50g		Szynka białą gotowana 50g	
Sałata zielona, pomidor	1szt/30g	sałata zielona 2szt		Ogórek zielony, sałata	30g/2szt
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Herbata	200g	1	Herbata	200g	1

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

1

3. Wtorek 24.09.2024

Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#
ŚNIADANIE					
Szynka z pieca	50g	Szynka z pieca	50g	Szynka z pieca	50g
Pomidor	1/4szt	Pomidor	1/4szt	Ogórek zielony	10g
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7	Szczypior	10g
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Herbata	200g	1	Herbata	200g	1
				Pieczywo pełnoziarniste 120g	1
				Herbata bez cukru	200g

2 ŚNIADANIE					
					Salatka owocowa z jogurtem naturalnym 100g 7
OBIAD					
Zupa barszcz czerwony z fasolą 350g	9,1	Zupa barszcz czerwony 350g	9,1	Zupa barszcz czerwony z fasolą 350g	9,1
Gulasz wieprzowy z jarzynami 100g	9	Gulasz wieprzowy z jarzynami 100g	9	Gulasz wieprzowy z jarzynami 100g	9
Kasza gryczana 200g	1	Kasza gryczana 200g	1	Kasza gryczana 200g	1
Salatka z selera i marchwii 50g	9	Salatka z selera i marchwii 50g	9	Salatka z selera i marchwii 50g	9
Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy bez cukru 200g	
PODWIECZOREK					
Banan 1szt		Banan 1szt		Smoothie z jogurtu naturalnego z owocami 100g	7
KOLACJA					
Pasta mięsno-jarzynowa 60g	9	Pasta mięsno-jarzynowa 60g	9	Salatka z kaszą gryczaną i kurczakiem z warzywami 150g	1,9
Ogórek korniszon 20g		Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Pieczywo pszenne 120g	1	Pieczywo Pełnoziarniste 120g	1
Pieczywo mieszane 120g	1	Herbata 200g		Herbata bez cukru 200g	
Herbata 200g					

4. Środa 25.09.2024					
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#
ŚNIADANIE					
Pasta z jaj 70g	7,3	Owsianka na mleku 300g	7	Pasta z jaj ze szczypiorkiem 70g	7,3
Pomidor 1/4szt		Pomidor 1/4szt		Ogórek korniszon 50g	
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Wędlna 50g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe 120g	1	Roślinna margaryna miękka 10g	7	Pieczywo pełnoziarniste 120g	1
Herbata 200g		Pieczywo pszenne 120g	1	Herbata bez cukru 200g	
		Herbata 200g			
2 ŚNIADANIE					
				Owsianka z gruszką, jabłkiem i cynamonem 100g	1
OBIAD					
Zupa ryżowa 350g	9,1	Zupa ryżowa 350g	9,1	Zupa ryżowa 350g	9,1
Bitka duszona w sosie własnym 60/100g	1	Bitka duszona w sosie własnym 60/100g	1	Bitka duszona w sosie własnym 60/100g	1
Ziemniaki 200g		Ziemniaki 200g		Ziemniaki 200g	

Surówka z kapusty kiszonej 50g		Surówka gotowana marchew 50g		Surówka z selera i marchewki 50g	
Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy bez cukru 200g	
PODWIECZOREK					
Strucla porzeczkowa	1	Jabłko 1szt		Koktajl z marchewki z jabłkiem z bułką owsianą z masłem 150g	
KOLACJA					
Parówka drobiowa z ketchupem 1szt/10g		Parówka drobiowa 2szt		Sałatka makaronowa z tuńczykiem 100g	1,9,4
Pomidor 1/2szt		Pomidor 1/4szt		Pomidor 1/2szt	
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7
Pieczywo mieszane 120g	1	Pieczywo pszenne 120g	1	Pieczywo pełnoziarniste 120g	1
Herbata 200g		Herbata 200g		Herbata bez cukru 200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

2

5. Czwartek 26.09.2024					
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#
ŚNIADANIE					
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200g	7,1	Zupa mleczna z kaszą manną 200g	7,1	Pasta z makreli ze szczypiorkiem, kiszonym ogórkiem i jajkiem 100g	7,4,3
Pasta z makreli z jajkiem i szczypiorkiem 60g	4,3	Pasta z twarogu z wędzonym dorszem i rukolą 100g	4,7	Pomidor 1/4szt	
Pomidor 1/4szt		Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Pieczywo pszenne 120g	1	Pieczywo pełnoziarniste 120g	1
Pieczywo mieszane 120g	1	Herbata 200g		Herbata bez cukru 200g	
Herbata 200g					
2 ŚNIADANIE					
				Owsianka z gruszką na jogurcie naturalnym 100g	7
OBIAD					
Zupa z fasolki szparagowej 350g	9,13	Zupa ziemniaczana 350g	9,1	Zupa z fasolki szparagowej 350g	9,1
Kotlet schabowy 60g	1,3	Kotlet schabowy 60g	1,3	Kotlet schabowy 60g	1,3
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					
Kisiel z owocami		Owocowy koktajl z jogurtem naturalnym i miodem 100g	7	Surówka z marchwi, jabłka i selera z orzechami włoskimi 100g	

KOLACJA								
Szynka tyrolska	50g		Pierś gotowana z kurczaka	50g		Polędwica z kurczaka	50g	
Ogórek zielony	50g		Salatka z pomidorów z oliwą z oliwek	50g		Salatka z cukini	50g	9
Rzodkiewka	2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	2szt	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
Herbata	200g							
6. Piątek 27.09.2024								
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	
Liść sałaty	1szt		Liść sałaty	1szt		Liść sałaty	1szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Kawa z mlekiem	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
2 ŚNIADANIE								
						Jabłko z orzechami włoskimi	1szt	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 pszenne	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Pieczywo pełnoziarniste	120g	1

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

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3

7. Sobota 28.09.2024

Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#
ŚNIADANIE					
Szynka babuni	50g	Szynka babuni chuda	50g	Polędwica sopocka	50g
Ogórek zielony	30g	Liście sałaty	2szt	Pomidor	1/2szt
Salata zielona	2szt	Roślinna margaryna miękka	10g	Roślinna margaryna miękka	10g
Roślinna margaryna miękka	10g	Pieczywo pszenne	120g	Pieczywo pełnoziarniste	120g
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	Herbata	200g	Herbata z cytryną bez cukru	200g
Herbata	200g				
2 ŚNIADANIE					
				Salatka z cukini w oliwie z oliwek	100g
					9
OBIAD					
Zupa kalafiorowa	350g	9,1	Zupa kalafiorowa	350g	9,1
Pierogi ruskie	7szt	1,7	Pierogi ruskie	7szt	1,7
Śmietana 18%	50g	7	Jogurt naturalny	50g	7
Kompot	200g		Kompot	200g	
				Zupa kalafiorowa	350g
				Mięso indycze duszone w jarzynach	100g
				Kasza gryczana	200g
				Surówka z buraka czerwonego	50g
				Kompot bez cukru	200g
					7,1
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
Sok z cytryny	10g		Sok z cytryny	10g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g	
				Galaretka drobiowa z jarzynami	150g
				Salatka z pomidorów	50g
				Roślinna margaryna miękka	10g
				Pieczywo pełnoziarniste	120g
				Herbata bez cukru	200g
					7
					1

8. Niedziela 29.09.2024

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

Szynka z pieca	50g		Polędwica z piersi indyka	50g		Szynka gotowana	50g	
Papryka czerwona	20g		Sałata zielona	2szt		Tarta ogórek kiszony	10g	
Liść sałaty	1szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
Herbata	200g	7						
2 ŚNIADANIE								
						Owsianka z truskawkami na jogurcie naturalnym	150g	7
OBIAD								
Rosół	350g	9,1	Rosół	350g	9,1	Rosół	350g	9,1
Udo pieczone z kurczaka	1szt		Udo gotowane z kurczaka	1szt		Udo pieczone z kurczaka bez skóry	1szt	
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka sałata z sosem vinegre	50g		Surówka sałata z sosem vinegre	50g		Surówka sałata z sosem vinegre	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	
PODWIECZOREK								
Jogurt naturalny z malinami	100/50g	7	Jogurt naturalny z malinami	100/50g	7	Bułka pełnoziarnista z pastą z makreli		4
KOLACJA								
Ser żółty	40g	7	Polędwica drobiowa	50g		Ser żółty	40g	7
Szynka z kurcząt	50g		Pomidor	50g		Wędlina	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g		Roślinna margaryna miękka	10g		Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g		Pieczywo mieszane	120g		Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata z cytryną	200g		Herbata z cytryną	200g		Herbata bez cukru	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

4

9. Poniedziałek 30.09.2024					
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#
ŚNIADANIE					
Zupa mleczna z ryżem	200g	7	Zupa mleczna z ryżem	200g	7
Jajko gotowane	2szt	3	Jajko gotowane na miękko	2szt	3
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g	
				Jajko gotowane	2szt
				Szczypior	10g
				Ogórek zielony	30g
				Roślinna margaryna miękka	10g
				Pieczywo pełnoziarniste	120g
				Herbata bez cukru	200g

2 ŚNIADANIE							
						Bułka pełnoziarnista z pomidorem i rzodkiewką	1szt
OBIAD							
Zupa krupnik	350g	9,1	Zupa krupnik	350g	9,1	Zupa krupnik	350g
Pyzy z mięsem	6szt		Pyzy z mięsem	6szt		Pyzy z mięsem	6szt
Sos	100g		Sos	100g		Sos	100g
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g
PODWIECZOREK							
Ciasto drożdżowe z jabłkami		1	Ciasto drożdżowe		1	Jabłko z orzechami nerkowca	8
KOLACJA							
Baleron z indyka	60g		Polędwica z indyka	60g		Szynka z indyka	50g
Ogórek korniszon, sałata zielona	20g/1szt		Salata zielona	2szt		Ogórek świeży, sałata zielona	20g/2szt
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g

10. Wtorek 01.10.2024								
Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)		#
Dżem owocowy	50g		Dżem niskosłodzony	50g		Szynka gotowana	50g	
Wędlina	30g		Wędlina	30g		Papryka	20g	
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/2szt		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 pszenne	120g	1	Pieczywo żytnie pełnoziarniste	120g	1
Kakao	200g		Mleko	200g		Herbata bez cukru	200g	
2 ŚNIADANIE								
						Koktajl z jabłka i cynamonu	100g	
OBIAD								
Zupa jarzynowa	350g	9,1	Zupa jarzynowa	350g	9,1	Zupa jarzynowa	350g	9,1
Kotlet mielony w sosie	60/100g	1,3	Kotlet mielony w sosie	60/100g	1,3	Kotlet mielony w sosie	60/100g	1,3
Kasza jęczmienna	200g	1	Kasza jęczmienna	200g	1	Kasza jęczmienna	200g	1
Surówka z buraka ćwikłowego	50g		Surówka z buraka ćwikłowego	50g		Surówka z buraka ćwikłowego	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	
PODWIECZOREK								

Mix warzywno-owocowy,wafel ryżowy 100/1szt	9	Mix warzywno-owocowy 100g	9	Orzechy włoskie kawałki gruszki 100g	10
KOLACJA					
Pasta serowo rybna z natką pietruszki 100g	4,7	Pasta serowo rybna z natką pietruszki 100g	4,7	Pasta serowo rybna z natką pietruszki 100g	4,7
Ogórek zielony 20g		Salata zielna 2szt		Rzodkiewka,ogórek kornszon 10/20g	
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7
Pieczywo mieszane 120g	1	Pieczywo pszenne 120g	1	Pieczywo pełnoziarniste 120g	1
Herbata 200g		Herbata 200g		Herbata bez cukru 200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

5

szpital św. Antoniego

1. Niedziela 22.09.2024

1. Niedziela 22.09.2024					
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#
ŚNIADANIE					
Płatki owsiane na mleku 200/50g	7,1	Chudy twaróg z zieleniną 100g	7	Chudy twaróg 100g	7
Twaróg chudy z koprem 100g	7	Pomidor bez skórki 1/2szt		Pomidor bez skórki 1/2szt	
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7
Pieczywo mieszane 120g	1	Pieczywo pszenne 120g	1	Pieczywo pszenne 120g	1
Herbata 200g		Kawa na mleku 200g	7	Kawa na mleku 200g	
OBIAD					
Zupa szpinakowa z makaronem 350g	9,1	Zupa szpinakowa na wywarze jarskim 350g	9,1	Zupa szpinakowa na wywarze jarskim 350g	9,1
Schab duszony w jarzynach 100/50g	9	Kurczak gotowany bez skóry 1szt	9	Schab duszony w jarzynach 60/50g	9
Kasza jęczmienna 200g	1	Ziemniaki puree 200g		Ziemniaki 200g	1
Surówka z buraka czerwonego 50g		Bukiet gotowanych warzyw 50g		Bukiet gotowanych warzyw 50g	
Kompot owocowy 200g		Kompot z jabłka 200g		Kompot 200g	
PODWIECZOREK					
Jogurt naturalny,herbatniki pełnoziarniste 1szt/2szt	7	Sok z marchwii z waflami ryżowymi 100g/2szt		Sok z marchwii z waflami ryżowymi 100g/2szt	
KOLACJA					
Mixsałat z kurczakiem i serem feta 50/50/20g	3,9	Szynka drobiowa 50g		Pasztet drobiowy 70g	9
Pomidor bez skóry 1/2szt		Salata zielona 2szt		Salata zielona 2szt	

Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

2. Poniedziałek 23.09.2024										
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	Salata zielona	2szt			
Pomidor	1/2szt		Salata zielona	1szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7		
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1		
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Herbata	200g			
Mleko	200g		Herbata	200g						
OBIAD										
Zupa grysikowa z warzywami	350g	9,1	Zupa brokułowa	350g	9,1	Zupa brokułowa	350g	9,1		
Potrawka z kurczaka	150g	9,7	Potrawka z kurczaka	100g	9,7	Potrawka z kurczaka	100g	9,7		
Ryż gotowany z bukietem warzyw	200/100g	9	Ryż	200g		Ryż	200g			
Kompot owocowy	200g		Surówka bukiet gotowanych warzyw	50g		Surówka bukiet gotowanych warzyw	50g			
			Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g			
PODWIECZOREK										
Serek homogenizowany, mandarynka	150g/1szt	7	Sok z marchwii, wafel ryżowy	100/1szt		Jabłko pieczone	1szt			
KOLACJA										
Szynka biała gotowana	100g		Baleron z indyka	50g		Baleron z indyka	50g			
Serek topiony	50g	7	Pomidor bez skórki	1/2szt		Pomidor bez skórki	1/2szt			
Salata zielona, ogórek zielony bez skóry	1szt/30g		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7		
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1		
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata	200g			
Herbata	200g									

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3. Wtorek 24.09.2024								
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	100g	3	Chudy ser biały	100g	7	Chudy ser biały	100g	7
Pomidor bez skóry	1/2szt		Pomidor bez skórki	1/2szt		Pomidor bez skórki	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Kawa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g		Herbata	200g	
OBIAD								
Zupa kurupnik z 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 mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Herbata	200g							

4. Środa 25.09.2024								
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	7,1
Pasta twarogowa z koprem	100g	7	Pasta twarogowa z koprem	100g	7	Pasta twarogowa z koprem	100g	7
Pomidor	1/4szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1

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

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

2

5. Czwartek 26.09.2024								
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#			
SNIADANIE								
Polędwica drobiowa	100g		Zupa mleczna z kaszą manną	300g	7,1	Zupa mleczna z kaszą manną	300g	7,1
Jajko gotowane	2szt	3	Pasta z twarogu	100g	7	Pasta z twarogu z zieleniną	100g	7
Liście sałaty	2szt		Pomidor bez skóry	1/2szt		Pomidor bez skóry	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Liść sałaty	2szt	
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Kawa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g		Pieczywo pszenne	120g	1
						Herbata	200g	

OBIAD					
Zupa ziemniaczana	350g	9,1	Zupa ziemniaczana	350g	9,1
Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem	1500/200g	9	Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem	1500/200g	9
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK					
Salatka z tuńczyka z warzywami	100g	4,9	Przetarty mix owocowy,suchar	100g/1szt	Owocowy koktajl z jogurtem naturalnym i miodem
				100g	7
KOLACJA					
Leczo z cukini z kurczakiem i pomidorem	100/200g	9	Pierś gotowana z kurczaka	50g	Pierś gotowana z kurczaka
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Salatka z pomidorów z oliwą z oliwek	50g	Salatka z pomidorów z oliwą z oliwek
Pieczywo mieszane	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Herbata	200g		Pieczywo pszenne	120g	1
			Herbata	200g	

6. Piątek 27.09.2024					
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
Pomidor bez skóry	1/2szt		Pomidor bez skóry	1/4szt	
Liść sałaty	1szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g	
Mleko	200g	7			
OBIAD					
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
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka marchewka opruszana	50g		Surówka marchewka z selerem gotowane	50g	
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
Sok z cytryny	10g		Salata zielona	2szt	Salata zielona

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

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3

7. Sobota 28.09.2024								
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 mieszane	120g	1	Kawa zbożowa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g	
Herbata	200g							
OBIAD								
Zupa barszcz biały	350g	9,1	Zupa barszcz czerwony	350g	9,1	Barszcz czerwony	350g	9,1
Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9	Pulpet drobiowy	60g	1	Zrazik duszony w jarzynach	60/100g	9
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka z buraka czerwonego	50g		Surówka puree z kalafiora	50g		Surówka puree z kalafiora	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK								
Salatka z kurczakiem, mix sałat i warzyw	200g		Mus z jabłek z biszkoptem na białkach	100g/1szt		Mus z jabłek, herbatnik	100g/2szt	
KOLACJA								
Pasta serowo-rybna z natką pietruszki	150g	7,4	Salatka ryżowa z kurczakiem, pomidorem, marchewką i natką pietruszki	150g	9	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 mieszane	120g	1	Herbata	200g		Pieczywo pszenne	120g	1
Mleko	200g					Herbata	200g	

8. Niedziela 29.09.2024						
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#	
ŚNIADANIE						
Połudwica drobiowa 100g		Połudwica z piersi indyka 50g		Połudwica z piersi indyka 50g		
Salata zielona 2szt	3	Salata zielona 2szt	3	Salata zielona 2szt		
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7	
Pieczywo mieszane 120g	1	Pieczywo pszenne 120g	1	Pieczywo pszenne 120g	1	
Mleko 200g	7	Herbata 200g		Herbata 200g		
OBIAD						
Rosół 350g	9,1	Rosół 350g	9,1	Rosół 350g	9,1	
Udo pieczone w pergaminie 1szt		Gotowana pierś z indyka na parze 60g	9,7	Udo gotowane z kurczaka 1szt		
Ziemniaki 200g		Ziemniaki 200g		Ziemniaki 200g		
Surówka sałata z sosem vinegre 50g		Surówka sałata z sosem vinegre 50g		Surówka sałata z sosem vinegre 50g		
Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g		
PODWIECZOREK						
Jogurt naturalny z truskawkami 200g	7	Salatka owocowa,wafel kukurydziany 100g/1szt		Jourt naturalny z malinami 100/50g	7	
KOLACJA						
Ser żółty 50g	7	Połudwica drobiowa 50g		Połudwica drobiowa 50g		
Szynka z kurcząt 100g		Salatka z cukini 50g	9	Pomidor bez skórki 1/2szt		
Pomidor bez skóry 1/2szt		Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7	
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Pieczywo pszenne 120g	1	Pieczywo pszenne 120g	1	
Pieczywo mieszane 120g	1	Herbata 200g		Herbata 200g		
Mleko 200g						

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

4

9. Poniedziałek 30.09.2024						
	#	Dieta lekkostrawna	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów	#	

Dieta wysokobiałkowa		ograniczeniem tłuszczu		Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	
ŚNIADANIE					
Zupa mleczna z ryżem	300g	7	Zupa mleczna z ryżem	300g	7
Jajko	2szt	3	Pasta z jajek bez żółtek	50g	3
Pomidor	1/2szt		Pomidor bez skóry	1/2szt	
Ser żółty	50g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g	
Herbata	200g				
OBIAD					
Zupa szpinakowa z ziemniakami	350g	9	Zupa szpinakowa z ziemniakami	350g	9
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	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
Kompot owocowy	200g		Kompot z jabłka	200g	
PODWIECZOREK					
Serek wiejski		7	Kisiel malinowy, suchary	100/2szt	
					1
KOLACJA					
Galaretkę drobiowa z jarzynami	200g	3,9	Polędwica z indyka	60g	
Sok z cytryny	10g		Salata zielona	2szt	
Pomidor bez skóry	1/2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g	
Herbata	200g				

10. Wtorek 01.10.2024

Dieta wysokobiałkowa		#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu		#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych		#
ŚNIADANIE								
Szynka gotowana	100g		Dżem niskosłodzony	50g		Dżem niskosłodzony	50g	
Salata zielona	2szt		Pomidor bez skóry	1/2szt		Pomidor bez skóry	1/2szt	
Pomidor bez skórki	1/2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Mleko	200g	7	Herbata	200g	

Kawa na mleku	200g	7						
OBIAD								
Zupa jarzynowa	350g	9,1	Zupa jarzynowa	350g	9,1	Zupa jarzynowa	350g	9,1
Klops z indyka w sosie koperkowym	150/100g	1,9	Klopsik wieprzowy w sosie koperkowym	60/100g	9	Klopsik wieprzowy w sosie koperkowym	60/100g	9
Ziemniaki	200g		Kasza jaglana	200g	1	Kasza jęczmienna	200g	
Surówka z selera	50g	9	Surówka puree z selera	50g		Surówka wiórki z buraka czerwonego	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy		
PODWIECZOREK								
Koktajl z jabka i jogurtu naturalnego	200g	7	Jogurt naturalny, truskawki	100g/10g	7	Banan	100g/2szt	
KOLACJA								
Pasta serowo-rybna z natką pietruszki	150g	4,7	Pasta serowo-rybna z natką pietruszki	100g	4,7	Pasata serowo-rybna	100g	4,7
Pomidor bez skórki	1/2szt		Salata zielona	2szt		Salata zielona	2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

5

szpital św. Antoniego

1. Niedziela 22.09.2024

1. Niedziela 22.09.2024						
Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#	
ŚNIADANIE						
Ser biały chudy	50g	7	Ser żółty	50g	7	
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/2szt		
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	
Kawa inka na mleku	200g		Mleko	200g		
				Płatki owsiane na mleku sojowym	200/50g	7,1
				Szynka drobiowa	50g	
				Pomidor bez skóry	1/2szt	7
				Roślinna margaryna miękka	10g	7
				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	

2. Poniedziałek 23.09.2024					
Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#
ŚNIADANIE					
Płatki kukurydziane na mleku	300g	7	Dżem niskosłodzony	60g	
Jajko gotowane na miękko	1szt	3	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pomidor	1/2szt		Pieczywo chrupkie bezgl	120g	1
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Mleko	200g	7
Pieczywo pszenne	120g	1			
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
Potrawka z kurczaka	100g	9,7	Potrawka z kurczaka	60g	
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Bukiet gotowanych warzyw	50g		Bukiet gotowanych warzyw	50g	
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
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Pieczywo gracham	120g
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

1

3. Wtorek 24.09.2024								
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 zieleniną	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	

4. Środa 25.09.2024						
Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#	
ŚNIADANIE						
Owsianka na mleku 300g	7,1	Szynka tostowa z indyka 60g		Owsianka na mleku sojowym 300g		
Szynka z indyka 50g		Roślinna margaryna miękka 10g	7	Miód wielokwiatowy 50g		
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Pieczywo tostowe bezglutenowe 120g	1	Pomidor 1/2szt		
Pieczywo pszenne 120g	1	Herbata 200g		Roślinna margaryna miękka 10g	7	
Herbata 200g				Pieczywo gracham 120g	1	
				Herbata 200g		
2 ŚNIADANIE						
Pomarańcza,pałki kukurydziane		Shake malinowy 100g	7	Wafle ryżowe,mandarynka 1/1szt		
OBIAD						
Zupa rosół domowy z makaronem 350g	9,1	Zupa rosół domowy z makaronem bezgl 350g	9,1	Zupa rosół domowy z makaronem 350g	9,1	
Bitka w sosie własnym 60/100g		Bitka w sosie własnym 60/100g		Bitka w sosie własnym 60/100g		
Ziemniaki 200g		Ziemniaki 200g		Ziemniaki 200g		
Surówka z marchewki gotowanej 50g		Surówka z marchewki gotowanej 50g		Surówka z kapusty kiszanej 50g		
Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g		
PODWIECZOREK						
Jabłko,herbatniki 1szt/2szt		Babka bezglutenowa 100g		Koktajl z jarmużem 150g		
KOLACJA						
Parówka drobiowa 1szt		Jajko gotowane na miękko 2szt	3	Galaretka drobiowa z jarzynami 150g	3,9	
Pomidor bez skórki 1/2szt		Szynka drobiowa 30g		Dsok z cytryny 10g		
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7	
Pieczywo pszenne 120g	1	Pieczywo bezglutenowe 120g	1	Pieczywo żytnie 120g	1	
Herbata 200g		Herbata 200g		Herbata 200g		

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

2

5. Czwartek 26.09.2024						
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 50g	
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Pomidory koktajlowe 5szt	7	Pomidor 1/2szt	
Pieczywo pszenne 120g	1	Roślinna margaryna miękka 10g	7	Liść sałaty 2szt	
Herbata 200g		Pieczywo bezglutenowe 120g	1	Roślinna margaryna miękka 10g	7
		Herbata 200g		Pieczywo żytnie 120g	1
				Herbata z cytryną 200g	

2 ŚNIADANIE

Koktajl jogurtowy z bananem i cynamonem 100g	7	Koktajl szpinakowy z bananem 100g		Koktajl owocowy 100g	
--	----------	--	--	-----------------------------	--

OBIAD

Zupa ziemniaczana 350g	9,1	Zupa z fasolki szparagowej 350g	9,13	Zupa fasolowa 350g	9,7
Ryż z warzywami i 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

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

6. Piątek 27.09.2024

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 miękka 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								
Galaretkę owocową z wafelami ryżowymi	1szt/100g		Jogurt naturalny z musli bezgl	100/50g		Pojemnik owoców i warzyw	100g	9
KOLACJA								
Szynka z indyka	50g		Pasta twarogowa ze szczypiorkiem	100g	3,9	Dżem	40g	
Pomidor	1/4szt		Papryka	1/4szt		Pomidor bez skóry	1/2szt	
Salata zielina	2szt		Pomidor	1/2szt		Jajko gotowane	1/2szt	3
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Pieczywo gracham	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3

7. Sobota 28.09.2024								
Dieta lekkostrawna dzieci		#	Dieta bezglutenowa		#	Dieta bezmleczna		#
ŚNIADANIE								
Szynka babuni	50g		Płatki ryżowe na mleku z miodem i nasionami chia oraz malinami	300g	7	Polędwica sopocka	50g	
Liście sałaty	2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Liście sałaty	2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	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							
Galaretka drobiowa z jarzynami	150g	3,9	Szynka gotowana na parze	50g		Pasta rybna	100g 4
Sok z cytryny	10g		Ogórek zielony,sałata	30g/2szt	7	Ogórek korniszon	2szt
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g 7
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g		Pieczywo orkiszowe	120g 1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g

8. Niedziela 29.09.2024

Dieta lekkostrawna dzieci		#	Dieta bezglutenowa		#	Dieta bezmleczna		#
ŚNIADANIE								
Piers indyka	50g		Płatki owsiane z orzechami	60g	10	Płatki kukurydziane na mleku sojowym	300g	
Sałata	2szt		Banan	1szt		Szynka gotowana	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Tarta ogórek kiszony	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Herbata malinowa	200g		Herbata	200g		Pieczywo żytnie	120g	1
						Herbata owocowa	200g	
2 ŚNIADANIE								
Mandarynka	1szt		Świeży sok z pomarańczy	200g		Banan	1szt	
OBIAD								
Rosół	350g	9,1	Rosół	350g	9,1	Rosół	350g	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 kurydziane	70g		Galaretka z owocami	100/50g	
KOLACJA								
Szynka z kurcząt	50g		Szynka z indyka	50g		Szynka z kurcząt	40g	
Pomidor bez skórki	1/2szt		Serek wiejski	100g	7	Ser żółty bez laktozy	30g	

Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Pieczywo gracham	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

4

9. Poniedziałek 30.09.2024											
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			Ryż grilowany z warzywami	300g				
Surówka marchwii i jabłka	50g		naturalnym i cynamonem	200/50g		Kompot owocowy	200g				
Kompot owocowy	200g		Surówka marchwii i jabłka	50g							
			Kompot owocowy	200g							
PODWIECZOREK											
Ciasto drożdżowe z jabłkami	1szt	1	Biskopt bezglutenowy	1szt	1	Ciasto biskoptowe	1szt	1			
KOLACJA											
Szynka z indyka	50g		Pasta twarogowa ze szczypiorkiem	100g	3,9	Dżem	40g				
Pomidor	1/4szt		Papryka	1/4szt		Pomidor bez skóry	1/2szt				
Salata zielona	2szt		Pomidor	1/2szt		Jajko gotowane	1/2szt	3			
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7			
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Pieczywo gracham	120g	1			
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g				

10. Wtorek 01.10.2024								
Dieta lekkostrawna dzieci		#	Dieta bezglutenowa		#	Dieta bezmleczna		#
Dżem niskosłodzony	50g	7	Ciabatta z prosciutto	1szt		Parówka drobiowa bez laktozy	1szt	
Pomidor	1/2szt		Szynka parmeńska	50g		Ketchup	10g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pomidor bez skórki	1/2szt		Tarta rzodkiewka	10g	
Pieczywo pszenne	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Mleko	200g	7	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Pieczywo razowe	120g	1
			Herbata owocowa	200g		Herbata	200g	
2 ŚNIADANIE								
Mus z przetartych owoców	100g		Oliwki zielone, kulki macarelli	30/70g		Mus owocowy	150g	
OBIAD								
Zupa jarzynowa	350g	9,1	Zupa koperkowa	350g	9,1	Zupa jarzynowa z mięsem	350g	9
Klops z indyka w sosie koperkowym	60/100g	1,9	Klopsik	60g		Ryż zapiekany z jabłkami, cynamonem i jogurtem	250/100g	7
Kasza jęczmienna	200g	1	Ziemniaki	200g		Kompot owocowy	200g	
Surówka z buraka czerwonego	50g		Surówka z buraka czerwonego	50g				
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy					
PODWIECZOREK								
Mix warzywno-owocowy	100g		Grejfrut	1szt		Mix warzywno-owocowy	100g	9
KOLACJA								
Pasta serowo-rybna z natką pietruszki	100g	4,7	Pasta twarogowa z rzodkiewką	100g	7	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	50g	3
Ogórek zielony	20g		Pomidor bez skórki	1/2szt		Rzodkiewka	10g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Pieczywo gracham	120g	1
Herbata	200g		Herbata z cytryną	200g		Herbata	200g	

- 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.