

szpital św. Antoniego

1. Środa 02.10.2024

	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#
Dieta podstawowa					
ŚNIADANIE					
Pasta twarogowa z rzodkiewką	100g	7	Pasta twarogowa z koprem	100g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g	
Pastatwarogowa	100g		Ogórek korniszon	50g	
			Roślinna margaryna miękka	10g	7
			Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
			Herbata bez cukru	200g	1
2 ŚNIADANIE					
			Owsianka z gruszką, jabłkiem i cynamonem	100g	1
OBIAD					
Zupa kalafiorowa	350g	9,1	Zupa kalafiorowa	350g	9,1
Pieczeń w sosie	60/100g		Pieczeń w sosie	60/100g	
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka z kapusty kiszonej	50g		Surówka gotowana marchew	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
			Surówka z selera i marchewki	50g	
			Kompot owocowy bez cukru	200g	
PODWIECZOREK					
Strucla porzeczkowa		1	Jabłko	1szt	
			Herbatniki maślane	3szt	1
			Koktajl z marchewki z jabłkiem		
			z bułką owsianą z masłem	150g	
KOLACJA					
Parówka drobiowa z ketchupem	1szt/10g		Parówka drobiowa	2szt	
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/4szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g	
			Sałatka makaronowa z tuńczykiem	100g	1,9,4
			Pomidor	1/2szt	
			Roślinna margaryna miękka	10g	7
			Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
			Herbata bez cukru	200g	

2. Czwartek 03.10.2024

	#	Dieta lekkostrawna dorośli	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów	#

Dieta podstawowa				(wątrobowa)				łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	
ŚNIADANIE									
Zupa mleczna z kaszą jaglaną	300g	7,1	Zupa mleczna z kaszą manną	300g	7,1	Pasta z makreli ze szczypiorkiem,			
Pasta z makreli z jajkiem i szczypiorkiem	60g	4,3	Pasta z twarogu z			kiszonym ogórkiem i jajkiem	100g	7,4,3	
Pomidor	1/4szt		wędzonym dorszem i rukolą	100g	4,7	Pomidor	1/4szt		
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1	
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g		
2 ŚNIADANIE									
						Owsianka z gruszką na jogurcie naturalnym	100g	7	
OBIAD									
Zupa ogórkowa	350g	9,1	Zupa ogórkowa	350g	9,1	Zupa ogórkowa	350g	9,1	
Knedle z truskawkami	6szt		Knedle z truskawkami	6szt		Knedle z truskawkami	6szt		
Sos owocowy	100g	7	Sos owocowy	100g	7	Sos owocowy	100g	7	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot bez cukru	200g		
PODWIECZOREK									
Kisiel z owocami			Owocowy koktajl z jogurtem naturalnym i miodem	100g	7	Surówka z marchwii, jabłka i selera z orzechami włoskimi	100g		
KOLACJA									
Szynka tyrolska	50g		Pierś gotowana z kurczaka	50g		Polędwica z kurczaka	50g		
Ogórek zielony	50g		Salatka z pomidorów z oliwą z oliwek	50g		Salatka z cukini	50g	9	
Rzodkiewka	2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	
Roślinna margaryna miękka	2szt	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1	
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g		
Herbata	200g								

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

1

3. Piątek 04.10.2024

Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#
ŚNIADANIE					
Zupa mleczna z ryżem	300g	7	Zupa mleczna z ryżem	300g	7
Jajko gotowane	2szt	3	Jajko gotowane na miękko	2szt	3
				Jajko gotowane	2szt
				Szczypior	10g

Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/2szt	Ogórek zielony	30g		
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

2 ŚNIADANIE

					Bulka pełnoziarnista z pomidorem i rzodkiewką	1szt	
--	--	--	--	--	---	------	--

OBIAD

Zupa grysikowa	350g	9,1	Zupa grysikowa	350g	9,1	Zupa grysikowa	350g	9,1
Burgery rybne	2szt	4	Burgery rybne	2szt	4	Burgery rybne	2szt	4
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka z kiszonej kapusty	50g		Surówka z kiszonej kapusty	50g		Surówka z kiszonej kapusty	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	

PODWIECZOREK

Ciasto drożdżowe z jabłkami		1	Ciasto drożdżowe		1	Jabłko z orzechami nerkowca		10
-----------------------------	--	---	-------------------------	--	---	------------------------------------	--	----

KOLACJA

Baleron z indyka	60g		Polędwica z indyka	60g		Szynka z indyka	50g	
Ogórek korniszon, sałata zielona	20g/1szt		Sałata zielona	2szt		Ogórek świeży,sałata zielona	20g/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g		Pieczywo mieszane	120g		Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

4. Sobota 05.10.2024

	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#			
Dieta podstawowa								
ŚNIADANIE								
Dżem owocowy	50g		Dżem niskosłodzony	50g	Szynka gotowana	50g		
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/2szt	Pomidor,papryka	1/4szt		
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo żytnie pełnoziarniste	120g	1
Kakao	200g		Mleko	200g		Herbata bez cukru	200g	
2 ŚNIADANIE								
					Koktajl z jabłka i cynamonu	100g		

OBIAD											
Zupa jarzynowa	350g	9,1	Zupa jarzynowa	350g	9,1	Zupa jarzynowa	350g	9,1			
Kotlet mielony w sosie	60/100g	1,3	Kotlet mielony w sosie	60/100g	1,3	Kotlet mielony w sosie	60/100g	1,3			
Kasza jęczmienna	200g	1	Kasza jęczmienna	200g	1	Kasza jęczmienna	200g	1			
Surówka z buraka ćwikłowego	50g		Surówka z buraka ćwikłowego	50g		Surówka z buraka ćwikłowego	50g				
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g				
PODWIECZOREK											
Mix warzywno-owocowy,wafel ryżowy	100/1szt	9	Mix warzywno-owocowy	100g	9	Orzechy włoskie kawałki gruszki	100g	10			
KOLACJA											
Pasta serowo rybna z natką pietruszki	100g	4,7	Pasta serowo rybna z natką pietruszki	100g	4,7	Pasta serowo rybna z natką pietruszki	100g	4,7			
Ogórek zielony	20g		Salata zielna	2szt		Rzodkiewka,ogórek kornszon	10/20g				
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7			
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1			
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g				

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

2

5. Niedziela 06.10.2024											
Dieta podstawowa			#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)			#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)			#
ŚNIADANIE											
Ser topiony z szynką	50g	7	Chudy twaróg	100g	7	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

Paszтет drobiowy	70g	9	Paszтет 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	

6. Poniedziałek 07.10.2024

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

ŚNIADANIE

Płatki kukurydziane na mleku	300g	7	Płatki kukurydziane na mleku	300g	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	Pieczywo żytnie pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

2 ŚNIADANIE

				Salatka owocowa z migdałami	100g	10
--	--	--	--	-----------------------------	------	----

OBIAD

Zupa brokułowa	350g	9,1	Zupa brokułowa	350g	9,1	Zupa brokułowa	350g	9,1
Potrąwka z kurczaka	100g	9,7	Potrąwka z kurczaka	100g	9,7	Potrąwka z kurczaka	100g	9,7
Ryż	200g		Ryż	200g		Ryż	200g	
Surówka z kapusty pekińskiej	50g		Surówka bukiet gotowanych warzyw	50g		Surówka z białej kapusty	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	

PODWIECZOREK

Jabłko	1szt	Sok z marchwii	100ml	Kanapka z pieczywem pełnoziarnistym		
--------	------	----------------	-------	-------------------------------------	--	--

Herbatniki	2szt	Wafel ryżowy	1szt	z serem żółtym i ogórkiem	100g
KOLACJA					
Szynka rodzinna	50g	Szynka biała gotowana	50g	Szynka białą gotowana	50g
Salata zielona, pomidor	1szt/30g	salata zielona	2szt	Ogórek zielony, salata	30g/2szt
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3

7. Wtorek 08.10.2024					
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#
ŚNIADANIE					
Szynka z pieca	50g	Chudy ser biały	100g	7	Twarożek chudy z rzodkiewką 100g 7
Pomidor	1/4szt	Pomidor	1/4szt		Ogórek zielony 10g
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Szczypior					10g
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g	
					Roślinna margaryna miękka 10g 7
					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
Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9	Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9
Kasza gryczana	200g	1	Kasza gryczana	200g	1
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
Ogórek korniszon	20g		Roślinna margaryna miękka	10g	7
					Salatka z kaszą gryczaną i kurczakiem z warzywami 150g 1,9

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

8. Środa 09.10.2024

Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)		#
ŚNIADANIE								
Paprykarz z łososiem	50g	4,9	Paprykarz z łososiem	50g	4,9	Parówka drobiowa	1szt	
Pomidor	1/4szt		Pomidor	1/4szt		Salatka pomidorowa	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo 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 lane kluski na rosole	350g	9,1	Zupa lane 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

9. Czwartek 10.10.2024						
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	Salata zielona	2szt	Tarta ogórek kiszony	10g	
Liść sałaty	1szt	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Herbata	200g		Herbata bez cukru
Herbata	200g	7				
2 ŚNIADANIE						
				Owsianka z truskawkami na jogurcie naturalnym	150g	7
OBIAD						
Zupa fasolowa	350g	9,1	Zupa fasolowa	350g	9,13	Zupa fasolowa
Udo pieczone z kurczaka	1szt		Udo gotowane z kurczaka	1szt		Udo pieczone z kurczaka bez skóry
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki
Surówka sałata z sosem vinegre	50g		Surówka sałata z sosem vinegre	50g		Surówka sałata z sosem vinegre
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru
PODWIECZOREK						
Jogurt naturalny z malinami	100/50g	7	Jogurt naturalny z malinami	100/50g	7	Bułka pełnoziarnista z pastą z makreli
KOLACJA						
Polędwica drobiowa	50g		Polędwica drobiowa	50g		Ser twarogowy z rzodkiewką
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/2szt		Szczypior
Roślinna margaryna miękka	10g		Roślinna margaryna miękka	10g		Roślinna margaryna miękka
Pieczywo mieszane	120g		Pieczywo mieszane	120g		Pieczywo pełnoziarniste
Herbata z cytryną	200g		Herbata z cytryną	200g		Herbata bez cukru
10. Piątek 11.10.2024						
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#	
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	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Herbata	200g		Herbata z cytryną bez cukru	200g	
Herbata	200g							
2 ŚNIADANIE								
						Salatka z cukini w oliwie z oliwek	100g	9
OBIAD								
Zupa barszcz biały	350g	9,13	Zupa barszcz biały	350g	9,13	Zupa barszcz biały	350g	9,13
Pierogi ruskie	7szt	1,7	Pierogi ruskie	7szt	1,7	Mięso indycze duszone w jarzynach	100g	9
Śmietana 18%	50g	7	Jogurt naturalny	50g	7	Kasza gryczana	200g	7,1
Kompot	200g		Kompot	200g		Surówka z buraka czerwonego	50g	
						Kompot bez cukru	200g	
PODWIECZOREK								
Mus z jabłek,biszkopty	100ml/2szt	1	Mus z jabłek,herbatniki	100ml/2szt	1	Ciasto owsiane bez cukru	100g	1
KOLACJA								
Galaretka drobiowa z jarzynami	150g	3,9	Galaretka drobiowa z jarzynami	150g	3,9	Galaretka drobiowa z jarzynami	150g	3,9
Sok z cytryny	10g		Sok z cytryny	10g		Pomidor	1/4szt	
Pomidor	1/4szt		Pomidor	1/4szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Herbata bez cukru	200g	
Herbata	200g		Herbata	200g				

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

5

szpital św. Antoniego

1. Środa 02.10.2024

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
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 rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Zupa rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Zupa rosół domowy z makaronem	350g	9,1	
Bitka duszona w sosie własnym	60/100g	1	Bitka duszona w sosie własnym	60/100g	1	Bitka duszona w sosie własnym	60/100g	1	
Ziemniaki	200g		Ziemniaki puree	200g		Ziemniaki	200g		
Surówka z kapusty kiszanej	50g		Surówka gotowana marchew	50g		Surówka gotowana marchew	50g		
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		
PODWIECZOREK									
Jogurt malinowy	1szt		Kisiel malinowy z herbatnikiem	100g/1szt		Rozcieńczony sok z czarnej porzeczki, biszkopty	100/2szt		
KOLACJA									
Mielonka drobiowa	100g		Parówka cielęca	2szt		Parówka drobiowa	2szt		
Ser żółty	50g		Salata zielona	2szt	9	Pomidor	1/4szt		
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	
Mleko	200g	7	Herbata	200g		Herbata	200g		
2. Czwartek 03.10.2024									
Dieta wysokobiałkowa		#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu			#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych		#
ŚNIADANIE									
Polędwica drobiowa	100g		Zupa mleczna z kaszą manną	300g	7,1	Zupa mleczna z kaszą manną	300g	7,1	
Jajko gotowane	2szt	3	Pasta z twarogu	100g	7	Pasta z twarogu z zieleniną	100g	7	
Liście sałaty	2szt		Pomidor bez skóry	1/2szt		Pomidor bez skóry	1/2szt		
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Liść sałaty	2szt		
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	Zupa ziemniaczana	350g	9,1	
Ryż z warzywami i grillowanym kurczakiem	1500/200g	9	Ryż z warzywami i grillowanym kurczakiem	1500/200g	9	Ryż z warzywami i grillowanym kurczakiem	1500/200g	9	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		

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

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

1

3. Piątek 04.10.2024								
Dieta wysokobiałkowa		#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu		#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych		#
ŚNIADANIE								
Zupa mleczna z ryżem	300g	7	Zupa mleczna z ryżem	300g	7	Ser żółty bez laktozy	50g 7	
Jajko	2szt	3	Pasta z jajek bez żółtek	50g	3	Szczypior	10g	
Pomidor	1/2szt		Pomidor bez skóry	1/2szt		Pomidor bez skóry	1/2szt	
Ser żółty	50g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g 7	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g 1	
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Herbata	200g							
OBIAD								
Zupa szpinakowa z ziemniakami	350g	9	Zupa szpinakowa z ziemniakami	350g	9	Zupa szpinakowa z ziemniakami	350g 9,1	
Makaron z serem i cynamonem	200/50g	1,7	Makaron z serem i cynamonem	200/50g	1,7	Makaron z serem i cynamonem	200/50g 1,7	
Surówka z marchwii z jabłkiem	50g		Surówka z marchwii z jabłkiem	50g		Surówka z marchwii z jabłkiem	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
Kompot owocowy	200g		Kompot z jabłka	200g		Kompot	200g	
PODWIECZOREK								
Serek wiejski		7	Kisiel malinowy,suchary	100/2szt		Ciasto drożdżowe	1	

KOLACJA									
Galaretka drobiowa z jarzynami	200g	3,9	Polędwica z indyka	60g		Polędwica z indyka	60g		
Sok z cytryny	10g		Salata zielona	2szt		Salata zielona	2szt		
Pomidor bez skóry	1/2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata	200g		
Herbata	200g								

4. Sobota 05.10.2024									
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		

5. Niedziela 06.10.2024								
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 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	
6. Poniedziałek 07.10.2024								

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

7. Wtorek 08.10.2024					
	#	Dieta lekkostrawna	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów	#

Dieta wysokobiałkowa			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 zieleciną	350g	9,1	Zupa barszcz biały	350g	9,1	Zupa koperkowa	350g	9,1
Ryba duszona na parze	60g	4	Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9	Gulasz z indyka z jarzynami	100g	9
Ziemniaki	200g		Kasza jaglana	200g	1	Kasza jaglana	200g	1
Surówka z marchewki z jabłkiem	50g		Surówka z buraka czerwonego z jabłkiem	50g		Surówka z buraka czerwonego z jabłkiem	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK								
Koktajl z jogurtem naturalnym, borówką i otrębami	200g	7	Pomarańcza	1szt		Jabłko	1szt	
KOLACJA								
Salatka z gotowanym kurczakiem i ryżem	150/100g	7,4	Pasta mięsno-jarzynowa	80g	9	Pasta mięsno-jarzynowa	80g	9
Pomidor bez skóry	1/2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Herbata	200g							

8. Środa 09.10.2024										
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		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	7						
OBIAD								
Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1	Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1	Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1
Filet z tilapii gotowany na parze	100g	4	Filet z tilapii gotowany na parze	60g	4	Filet z tilapii gotowany na parze	60g	4
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka marchewka opruszana	50g		Surówka marchewka z selerem gotowane	50g		Surówka marchewka z selerem gotowane	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK								
Owsianka na mleku z owocami	300g	7	Galaretka owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt		Galaretka owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt	
KOLACJA								
Galaretka drobiowa z jarzynami	200g	3,9	Polędwica z indyka	60g		Polędwica z indyka	60g	
Sok z cytryny	10g		Salata zielona	2szt		Salata zielona	2szt	
Pomidor bez skóry	1/2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Herbata	200g							

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

4

9. Czwartek 10.10.2024							
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#		
ŚNIADANIE							
Polędwica drobiowa	100g		Polędwica z piersi indyka	50g		Polędwica z piersi indyka	50g
Salata zielona	2szt	3	Salata zielona	2szt	3	Salata zielona	2szt
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g
Mleko	200g	7	Herbata	200g		Herbata	200g
OBIAD							
Zupa ogórkowa	350g	9,1	Zupa ogórkowa	350g	9,1	Zupa ogórkowa	350g

Udo pieczone w pergaminie	1szt	Gotowana pierś z indyka na parze	60g	9,7	Udo gotowane z kurczaka	1szt
Ziemniaki	200g	Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g
Surówka sałata z sosem vinegre	50g	Surówka sałata z sosem vinegre	50g		Surówka sałata z sosem vinegre	50g
Kompot owocowy	200g	Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny z truskawkami	200g	7	Salatka owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt	Jourt naturalny z malinami	100/50g	7
--------------------------------	------	---	------------------------------------	-----------	----------------------------	---------	---

KOLACJA

Ser żółty	50g	7	Polędwica drobiowa	50g	Polędwica drobiowa	50g		
Szynka z kurcząt	100g		Salatka z cukini	50g	9	Pomidor bez skórki	1/2szt	
Pomidor bez skóry	1/2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Mleko	200g							

10. Piątek 11.10.2024

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
Gilasz wieprzowy z jarzynami	100g	9	Pulpet drobiowy	60g	1	Zrazik duszony w jarzynach	60/100g	9
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka z buraka czerwonego	50g		Surówka puree z kalafiora	50g		Surówka puree z kalafiora	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	

PODWIECZOREK

Salatka z kurczakiem,mix sałat i warzyw	200g		Mus z jabłek z biszkoitem 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,			Polędwica drobiowa	50g
Ogórek kiszony	1szt		marchewką i natką pietruszki	150g	9	Liście sałaty	2szt
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g
Mleko	200g		Herbata	200g		Herbata	200g

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

5

szpital św. Antoniego

1. Środa 02.10.2024

1. Środa 02.10.2024								
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	

2. Czwartek 03.10.2024								
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								
Polędwica z kurczaka	50g		Szynka tyrolska	50g		Salatka brokułowa z pomidorem i		
Salatka z pomidorów z oliwą z oliwek	50g		Ogórek zielony, sałata zielona	30g/2szt		piersią kurczaka z majonezem	100g	9,3
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Plaster łososa	20g	4	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo żytnie	120g	1
Herbata	200g		Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Herbata	200g	
			Herbata	200g				

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3. Piątek 04.10.2024											
Dieta lekkostrawna dzieci			#	Dieta bezglutenowa			#	Dieta bezmleczna			#
ŚNIADANIE											
Zupa mleczna z ryżem	300g	7	Owsianka z orzechami	100g	7/10	Ser żółty bez laktozy	50g				
Jajka gotowane	2szt		Jajko gotowane	1szt	3	Szczypior	10g				
Pomidor	1/2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Tarta rzodkiewka	10g				
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7			
Pieczywo pszenne	120g	1	Woda z cytryną	200g		Pieczywo pełnoziarniste	120g	1			
Herbata	200g					Herbata	200g				
2 ŚNIADANIE											
Pomarańcza	1szt		Pomarańcza	1szt		Pomarańcza	1szt				
OBIAD											
Zupa szpinakowa	350g	9	Zupa szpinakowa	350g	9	Zupa szpinakowa z ziemniakami	350g	9			
Makaron z serem i cynamonem	200/50g	7	Makaron z bezglutenowym twarogiem			Ryż grillowany z warzywami	300g				
Surówka marchwii i jabłka	50g		naturalnym i cynamonem	200/50g		Kompot owocowy	200g				
Kompot owocowy	200g		Surówka marchwii i jabłka	50g							
			Kompot owocowy	200g							
PODWIECZOREK											
Ciasto drożdżowe z jabłkami	1szt	1	Biskopt bezglutenowy	1szt	1	Ciasto biskoptowe	1szt	1			
KOLACJA											
Szynka z indyka	50g		Pasta twarogowa ze szczypiorkiem	100g	3,9	Dżem	40g				
Pomidor	1/4szt		Papryka	1/4szt		Pomidor bez skóry	1/2szt				
Salata zielona	2szt		Pomidor	1/2szt		Jajko gotowane	1/2szt	3			
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7			
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Pieczywo gracham	120g	1			
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g				
4. Sobota 05.10.2024											
Dieta lekkostrawna dzieci			#	Dieta bezglutenowa			#	Dieta bezmleczna			#
ŚNIADANIE											
Dżem niskosłodzony	50g	7	Ciabatta z prosciutto	1szt		Parówka drobiowa bez laktozy	1szt				

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

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

2

5. Niedziela 06.10.2024								
Dieta lekkostrawna dzieci		#	Dieta bezglutenowa		#	Dieta bezmleczna		#
ŚNIADANIE								
Ser biały chudy	50g	7	Ser żółty	50g	7	Płatki owsiane na mleku sojowym	200/50g	7,1
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/2szt		Szynka drobiowa	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pomidor bez skóry	1/2szt	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7

Kawa inka na mleku	200g	Mleko	200g	Pieczywo mieszane	120g	1		
				Herbata	200g			
2 ŚNIADANIE								
Jabłko	1szt	Salátka 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 jarmuzem	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	

6. Poniedziałek 07.10.2024								
Dieta lekkostrawna	dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#		
ŚNIADANIE								
Płatki kukurydziane na mleku	300g	7	Dżem niskosłodzony	60g	Jajko gotowane na miękko	1szt	3	
Jajko gotowane na miękko	1szt	3	Roślinna margaryna miękka	10g	Ogórek korniszon	1szt		
Pomidor	1/2szt		Pieczywo chrupkie bezgl	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Mleko	200g	7	Pieczywo mieszane	120g	1
Pieczywo pszenne	120g	1				Herbata	200g	
Herbata	200g							
2 ŚNIADANIE								
Jabłko pieczone			Shake bananowo-truskawkowy	100g		Pałki kukurydziane, pomarańcza	2/1szt	
OBIAD								

Zupa brokułowa	350g	9,1	Zupa kalafiorowa	350g	9	Zupa brokułowa	350g	9,1
Potrawka z kurczaka	100g	9,7	Potrawka z kurczaka	60g		Potrawka z kurczaka	60/100g	1
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ryż	200g	
Bukiet gotowanych warzyw	50g		Bukiet gotowanych warzyw	50g		Surówka z kapusty pekińskiej	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK								
Sok z marchwii,wafel ryżowy	100g/2szt		Ciasto owsiane bezgl	100g		Cząstki jabłka z orzechami włoskimi	1szt/10g	10
KOLACJA								
Szynka rodzinna	50g		Szynka biała gotowana	50g		Szynka biała gotowana	50g	
Salata zielona,pomidor	1szt/30g		Twaróg z rzodkiewką	70g	7	Ogórek zielony	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Pieczywo gracham	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3

7. Wtorek 08.10.2024					
Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#
ŚNIADANIE					
Zupa melczna z kaszą kukurydzianą	300g	7	Ser mocarella	50g	7
Chudy ser biały	60g	7	Szynka gotowana	30g	3
Pomidor	1/4szt		Pomidor,papryka	1/4szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste bezglutenowe	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g	
2 ŚNIADANIE					
Biszkopty,banan	1szt		Banan,sok pomidorowy	1szt/100ml	
OBIAD					
Zupa barszcz biały	350g	9,3	Zupa krupnik z zieleniną	350g	9,1
Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9	Leczo z cukinią i kurczakiem		
Kasza jaglana	200g	1	papryką,pomidorami i pieczarką	300g	9
			Zupa barszcz biały	350g	9,3
			Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9
			Kasza gryczana	200g	

Surówka z buraka czerwonego z jabłkiem 50g	Kompot owocowy 200g	Surówka z czerwonej kapusty 50g
Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy
PODWIECZOREK		
Mandarynka 1szt	babeczka bezgl z nadzieniem czekoladowym 1szt	Koktajl z selera naciowego i jabłka z bananem 100g 9
KOLACJA		
Pasta mięsno-jarzynowa 50g 9	Musli na mleku z miodem 200g 7,4	Pasta z ciecierzycy z koncentratem pomidorowym 100g 4
Ogórek korniszon 20g	Pomidor bez skórki 1/2szt	Pomidor bez skóry 1/2szt
Roślinna margaryna miękka 10g 7	Roślinna margaryna miękka 10g 7	Roślinna margaryna miękka 10g 7
Pieczywo pszenne 120g 1	Pieczywo bezglutenowe 120g 1	Pieczywo razowe 120g 1
Herbata 200g	Herbata z cytryną 200g	Herbata 200g

8. Środa 09.10.2024					
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 bez 120g 1		Pieczywo orkiszowe 120g 1	
Herbata owocowa 200g		Herbata 200g		Herbata 200g	
2 ŚNIADANIE					
Koktajl owocowy 100g		Kisiel z malinami 100g		Kisiel z owocami,herbatnik pełnoziarnisty 100g/1szt 1	
OBIAD					
Zupa lane kluski na rosole 350g 9,1		Zupa pieczarkowa 350g 9,1		Zupa lane kluski na rosole 350g 9,1	
Filet z tilapii 60g 4		Filet z tilapii 60g 4		Kotlet z tilapii 60g 4	
Ziemniaki 200g		Ziemniaki 200g		Ziemniaki 200g	
Surówka marchewka z selerem 50g 9		Surówka z kapusty włoskiej 50g		Surówka z kapusty włoskiej 50g	
Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g	
PODWIECZOREK					
Galaretka owocowa z waflem ryżowym 1szt/100g		Jogurt naturalny z musli bezgl 100/50g		Pojemnik owoców i warzyw 100g 9	
KOLACJA					
Szynka z indyka 50g		Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 100g 3,9		Dżem 40g	

Pomidor	1/4szt	Papryka	1/4szt	Pomidor bez skóry	1/2szt			
Salata zielina	2szt	Pomidor	1/2szt	Jajko gotowane	1/2szt	3		
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	7		
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Pieczywo gracham	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

4

9. Czwartek 10.10.2024								
Dieta lekkostrawna	dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#		
ŚNIADANIE								
Piers indyka	50g		Płatki owsiane z orzechami	60g	10	Płatki kukurydziane na mleku sojowym	300g	
Salata	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								
Zupa ogórkowa	350g	9,1	Zupa ogórkowa	350g	9,1	Zupa ogórkowa	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 kukurydziane	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	
10. Piątek 11.10.2024								
Dieta lekkostrawna	dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#		#
Szynka babuni	50g		Płatki ryżowe na mleku z miodem		Półdewica sopocka	50g		
Liście sałaty	2szt		i nasionami chia oraz malinami	300g	7	Liście sałaty	2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pomidor	1/2szt	
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Herbata	200g		Herbata	200g		Pieczywo żytnie pełnoziarniste	120g	1
						Herbata z cytryną	200g	
2 ŚNIADANIE								
Kisiel	100g		Sok z marchwii, banan	100g/1szt		Salatka z cukini z oliwą z oliwek	100g	9
OBIAD								
Zupa barszcz czerwony	350g	9,1	Zupa pomidorowa	350g	9,1	Zupa fasolowa	350g	9
Pierogi ruskie	7szt	1,7	Łosoś pieczony w sosie koperkowym	70/100g	9	Pierogi leniwe bez twarogu	200g	1
Jogurt naturalny	50g	7	Ziemniaki	200g		Surówka z marchewki z jabłkiem	50g	
Kompot owocowy	200g		Surówka wiórkami buraka czerwonego	50g		Kompot owocowy	200g	
			Kompot owocowy	200g				
PODWIECZOREK								
Mus z jabłek	100g		Ser wiejski z pomidorami kockowymi	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/2sz	7	Ogórek korniszon	2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g		Pieczywo orkiszowe	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

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.