

szpital św. Antoniego

1. Sobota 12.10.2024

Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)	#
ŚNIADANIE					
Dżem owocowy 50g		Dżem niskosłodzony 50g		Szynka gotowana 50g	
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	Klops 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					
Wędlina 70g		Wędlina 70g		Wędlina 70g	
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	

2. Niedziela 13.10.2024

Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (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,biszkopt	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	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

1

3. Poniedziałek 14.10.2024

Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)	#			
ŚNIADANIE								
Zupa mleczna z ryżem	200g	7	Zupa mleczna z ryżem	200g	7	Jajko gotowane	2szt	3
Jajko gotowane	2szt	3	Wędlina	50g		Szczypior	10g	
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/2szt		Ogórek zielony	30g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1

Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
2 ŚNIADANIE								
						Bułka pełnoziarnista z pomidorem i rzodkiewką	1szt	
OBIAD								
Zupa krupnik	350g	9,1	Zupa krupnik	350g	9,1	Zupa krupnik	350g	9,1
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	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

4. Wtorek 15.10.2024									
Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowca)			#	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

2

5. Środa 16.10.2024										
Dieta podstawowa			#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)			#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)		#
ŚNIADANIE										
Płatki kukurydziane na mleku	200g	7	Płatki kukurydziane na mleku	200g	7	Jajko gotowane na miękko	1szt	3		
Twarożek z rzodkiewką	100g	7	Twarożek z rzodkiewką	100g	7	Twarożek z rzodkiewką	100g	7		
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		
Potrawka z kurczaka	100g	9,7	Potrawka z kurczaka	100g	9,7	Potrawka z kurczaka	100g	9,7		
Ryż	200g		Ryż	200g		Ryż	200g			
Surówka z kapusty pekińskiej	50g		Surówka bukiet gotowanych warzyw	50g		Surówka z białej kapusty	50g			
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g			
PODWIECZOREK										
Jabłko	1szt		Sok z marchwii	100ml		Kanapka z pieczywem pełnoziarnistym z serem żółtym i ogórkiem	100g			
Herbatniki	2szt		Wafel ryżowy	1szt						

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

6. Czwartek 17.10.2024								
Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych wędlowodorów (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	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 ogórkowa	350g	9,1	Zupa ogórkowa	350g	9,1	Zupa kalafiorowa	350g	9,1
Ryż	200g	1	Ryż	200g	1	Mięso indycze duszone w jarzynach	100g	9
Polewa owocowa	100g		Polewa owocowa	100g		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		Salatka z pomidorów	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

7. Piątek 18.10.2024

Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (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	Roślinna margaryna miękka	10g	Szczypior	10g
Pieczywo mieszane	120g	Pieczywo pszenne	120g	Roślinna margaryna miękka	10g
Herbata	200g	Herbata	200g	Pieczywo pełnoziarniste	120g
				Herbata bez cukru	200g
2 ŚNIADANIE					
				Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym	100g
					7
OBIAD					
Zupa barszcz czerwony z fasolą	350g	Zupa barszcz czerwony	350g	Zupa barszcz czerwony z fasolą	350g
Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g
Kasza gryczana	200g	Kasza gryczana	200g	Kasza gryczana	200g
Sałatka z selera i marchwii	50g	Sałatka z selera i marchwii	50g	Sałatka z selera i marchwii	50g
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	Pasta mięsno-jarzynowa	60g	Sałatka z kaszą gryczaną i kurczakiem z warzywami	150g
Ogórek korniszon	20g	Roślinna margaryna miękka	10g	Roślinna margaryna miękka	10g
Roślinna margaryna miękka	10g	Pieczywo pszenne	120g	Pieczywo Pełnoziarniste	120g
Pieczywo mieszane	120g	Herbata	200g	Herbata bez cukru	200g
Herbata	200g				

8. Sobota 19.10.2024

Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)	#
ŚNIADANIE					
Pasta z jaj	70g	Owsianka na mleku	300g	Pasta z jaj ze szczypiorkiem	70g
	7,3		7		7,3

Pomidor	1/4szt		Pomidor	1/4szt	Ogórek korniszon	50g		
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Wędlina	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 fasolowa	350g	9,13	Zupa ziemniaczana	350g	9,1	Zupa fasolowa	350g	9,1
Sos spaghetti	100g		Sos spaghetti	100g		Sos spaghetti	100g	
Makaron	200g	1	Makaron	200g	1	Makaron	200g	1
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	

PODWIECZOREK

Strucla porzeczkowa		1	Jabłko	1szt		Koktajl z marchewki z jabłkiem		
			Herbatniki maślane	3szt	1	z bułką owsianą z masłem	150g	

KOLACJA

Parówka drobiowa z ketchupem	1szt/10g		Parówka drobiowa	2szt		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

4

9. Niedziela 20.10.2024

Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatobiałkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (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	

10. Poniedziałek 21.10.2024								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)	#		#	
Zupa mleczna z kaszą jaglaną	200g	7,1	Zupa mleczna z kaszą manną	200g	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 grochowa	350g	9,13	Zupa koperkowa	350g	9,1	Zupa grochowa	350g	9,1
Kotlet schabowy	60g	1,3	Schab gotowany	60g		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 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
Rzodkiewka	2szt	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g
Roślinna margaryna miękka	2szt	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g
Pieczywo mieszane	120g	Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g
Herbata	200g					

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

5

szpital św. Antoniego

1. Sobota 12.10.2024

1. Sobota 12.10.2024								
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		
Roślinna margaryna miękka	10g	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g		
Pieczywo mieszane	120g	Mleko	200g	7	Herbata	200g		
Kawa na mleku	200g							
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	

2. Niedziela 13.10.2024

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	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

1

3. Poniedziałek 14.10.2024

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
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					
Galaretka 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				

4. Wtorek 15.10.2024					
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
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	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

2

5. Środa 16.10.2024								
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
Potrąwka z kurczaka	150g	9,7	Potrąwka z kurczaka	100g	9,7	Potrąwka 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	Pomidor bez skórki	1/2szt	Pomidor bez skórki	1/2szt
Salata zielona,ogórek zielony bez skóry	1szt/30g	Roślinna margaryna miękka	10g	Roślinna margaryna miękka	10g
Roślinna margaryna miękka	10g	Pieczywo pszenne	120g	Pieczywo pszenne	120g
Pieczywo mieszane	120g	Herbata	200g	Herbata	200g
Herbata	200g				

6. Czwartek 17.10.2024

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

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

Pasta serowo-rybna z natką pietruszki	150g	7,4	Salatka ryżowa z kurczakiem,pomidorem, marchewką i natką pietruszki	150g	9	Polędwica drobiowa	50g	
Ogórek kiszony	1szt					Liście sałaty	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		Herbata	200g		Herbata	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3

7. Piątek 18.10.2024										
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 zielenią	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. Sobota 19.10.2024								
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	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 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	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

4

9. Niedziela 20.10.2024						
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	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Mleko	200g	7	Herbata	200g		Herbata	200g	

OBIAD

Rosół	350g	9,1	Rosół	350g	9,1	Rosół	350g	9,1
Udo pieczone w pergaminie	1szt		Gotowana pierś z indyka na parze	60g	9,7	Udo gotowane z kurczaka	1szt	
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka sałata z sosem vinegre	50g		Surówka sałata z sosem vinegre	50g		Surówka sałata z sosem vinegre	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

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

10. Poniedziałek 21.10.2024

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 zieleciną	100g	7
Liście sałaty	2szt		Pomidor bez skóry	1/2szt		Pomidor bez skóry	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Liść sałaty	2szt	
Pieczywo 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 grilowanym kurczakiem 1500/200g	9	Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem 1500/200g	9	Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem 1500/200g	9
Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g	
PODWIECZOREK					
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 50g	
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Salatka z pomidorów z oliwą z oliwek 50g		Salatka 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

5

szpital św. Antoniego

1. Sobota 12.10.2024

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

2. Niedziela 13.10.2024							
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		Salatka owocowa	100g		Jabłko	1szt
OBIAD							
Zupa ryżowa z zielenią	350g	9,1	Zupa ryżowa z zielenią	350g	9,1	Zupa ryżowa z zielenią	350g 9,1
Schab duszony w jarzynach	60/50g	9	Schab duszony w jarzynach	60/50g	9	Schab duszony	60g 1
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Kasza jaglana	200g 1
Bukiet gotowanych jarzyn	50g		Surówka z kapusty białej	50g		Surówka z ogórka kiszzonego	50g
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g
PODWIECZOREK							
Sok z marchwii,wafel ryżowy	100g/1szt		Smoothie z jarmużem	150g		Sok z marchwii,wafel ryżowy	200g/1szt
KOLACJA							
Pasztet drobiowy	70g	9	Musli bezgl na mleku	250g	7	Dżem truskawkowy	50g
Salata zielona	2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pomidor bez skóry	1/2szt 9,3

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

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

1

3. Poniedziałek 14.10.2024										
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. Wtorek 15.10.2024										

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

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

2

5. Środa 16.10.2024					
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	7	Ogórek korniszon	1szt	
Pomidor	1/2szt		Pieczywo chrupkie bezgl	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Mleko	200g	7	Pieczywo mieszane	120g	1
Pieczywo pszenne	120g	1				Herbata	200g	
Herbata	200g							

2 ŚNIADANIE

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

OBIAD

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

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

Szynka rodzinna	50g		Szynka biała gotowana	50g		Szynka biała gotowana	50g	
Salata zielona, pomidor	1szt/30g		Twaróg z rzodkiewką	70g	7	Ogórek zielony	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Pieczywo gracham	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

6. Czwartek 17.10.2024

Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#
ŚNIADANIE					
Szynka babuni	50g	Płatki ryżowe na mleku z miodem i nasionami chia oraz malinami	300g	7	7
Liście sałaty	2szt	Roślinna margaryna miękka	10g	7	7
Roślinna margaryna miękka	10g	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	7
Pieczywo pszenne	120g	Herbata	200g		1
Herbata	200g				
2 ŚNIADANIE					
Kisiel	100g	Sok z marchwii, banan	100g/1szt		9
				Sałatkę z cukini z oliwą z oliwek	100g

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

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3

7. Piątek 18.10.2024								
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

8. Sobota 19.10.2024

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 kiszzonej	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK								
Jabłko,herbatniki	1szt/2szt		Babka bezglutenowa	100g		Koktajl z jarmuzem	150g	
KOLACJA								
Parówka drobiowa	1szt		Jajko gotowane na miękko	2szt	3	Galaretka drobiowa z jarzynami	150g	3,9
Pomidor bez skórki	1/2szt		Szynka drobiowa	30g		Dsok z cytryny	10g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7

Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Pieczywo żytnie	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

4

9. Niedziela 20.10.2024										
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										
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			
10. Poniedziałek 21.10.2024										
		#			#			#		#

Dieta lekkostrawna dzieci		Dieta bezglutenowa		Dieta bezmleczna				
Zupa mleczna z kaszą manna	300g	7,1	Ser żółty	30g	7	Płatki kukurydziane na mleku sojowym	300g	
Pasta twarogowa z łososiem	100g	4,7	Pasta z jajek	30g	3	Szynka drobiowa	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pomidory koktajlowe	5szt	7	Pomidor	1/2szt	
Pieczywo pszenne	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Liść sałaty	2szt	
Herbata	200g		Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
			Herbata	200g		Pieczywo żytnie	120g	1
						Herbata z cytryną	200g	
2 ŚNIADANIE								
Koktajl jogurtowy z bananem i cynamonem	100g	7	Koktajl szpinakowy z bananem	100g		Koktajl owocowy	100g	
OBIAD								
Zupa ziemniaczana	350g	9,1	Zupa z fasolki szparagowej	350g	9,13	Zupa fasolowa	350g	9,7
Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem	150/200g		Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem	150/200g		Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem	150/200g	1
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK								
Jogurt naturalny z miodem	100/10g		Sok z marchwii i jabłka, biszkopt bezgl	100g/1szt		Wafle ryżowe	4szt	
KOLACJA								
Polędwica 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 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

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.