

szpital św. Antoniego

1. Wtorek 22.10.2024

Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#
ŚNIADANIE					
Szynka z pieca	50g	Szynka z pieca	50g	Szynka z pieca	50g
Pomidor	1/4szt	Pomidor	1/4szt	Ogórek zielony	10g
Roślinna margaryna miękka	10g	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	
Ogórek korniszon	20g	Roślinna margaryna miękka	10g	kurczakiem z warzywami	150g
Roślinna margaryna miękka	10g	Pieczywo pszenne	120g	Roślinna margaryna miękka	10g
Pieczywo mieszane	120g	Herbata	200g	Pieczywo Pełnoziarniste	120g
Herbata	200g			Herbata bez cukru	200g

2. Środa 23.10.2024

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

ŚNIADANIE								
Paprykarz z łososiem	50g	4,9	Paprykarz z łososiem	50g	4,9	Parówka drobiowa	1szt	
Pomidor	1/4szt		Pomidor	1/4szt		Sałatka 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 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		Sałata zielona	2szt		Ogórek świeży	20g	
Sałata zielona	1szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Sałata 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

1

3. Czwartek 24.10.2024								
Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa 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

Zupa fasolowa	350g	9,13	Zupa fasolowa	350g	9,1	Zupa fasolowa	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

Polędwica drobiowa	50g		Polędwica drobiowa	50g		Ser twarogowy z rzodkiewką	100g	7
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/2szt		Szczypior	10g	
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	

4. Piątek 25.10.2024

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

ŚNIADANIE

Polędwica sopocka	50g		Polędwica sopocka	50g		Polędwica sopocka	50g	
Ogórek zielony	30g		Liście sałaty	2szt		Pomidor	1/2szt	
Sałata 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

2

5. Sobota 26.10.2024							
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)	#		#
ŚNIADANIE							
Dżem owocowy	50g		Dżem niskosłodzony	50g		Szynka gotowana	50g
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	

6. Niedziela 27.10.2024

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 sałata 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 wafkami ryżowymi	100ml/2szt		Jogurt naturalny,napar z rumianku	100/200ml	7
--------------------	-----------	--	-----------------------------------	------------	--	-----------------------------------	-----------	---

KOLACJA					
Pasztet drobiowy	70g	9	Pasztet drobiowy	70g	9
Ogórek kiszony	20g		Salata zielona	2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g		Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g		Pieczywo mieszane	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g	
			Mix sałat z serem feta	100g	
			Pomidor bez skórki	1/2szt	
			Roślinna margaryna miękka	10g	7
			Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
			Herbata bez cukru	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3

7. Poniedziałek 28.10.2024					
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
Ogórek korniszon	1szt		Pomidor	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g	
			Jajko gotowane na miękko	1szt	3
			Szynka gotowana	50g	
			Pomidor bez skórki	1/2szt	
			Roślinna margaryna miękka	10g	7
			Pieczywo żytnie pełnoziarniste	120g	1
			Herbata bez cukru	200g	
2 ŚNIADANIE					
				Sałatka owocowa z migdałami	100g 8
OBIAD					
Zupa brokułowa	350g	9,1	Zupa brokułowa	350g	9,1
Potrawka z kurczaka	100g	9,7	Potrawka z kurczaka	100g	9,7
Ryż	200g		Ryż	200g	
Surówka z kapusty pekińskiej	50g		Surówka bukiet gotowanych warzyw	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
			Zupa brokułowa	350g	9,1
			Potrawka z kurczaka	100g	9,7
			Ryż	200g	
			Surówka z białej kapusty	50g	
			Kompot owocowy bez cukru	200g	
PODWIECZOREK					
Jabłko	1szt		Sok z marchwii	100ml	
Herbatniki	2szt		Wafel ryżowy	1szt	
				Kanapka z pieczywem pełnoziarnistym z serem żółtym i ogórkiem	100g
KOLACJA					
Szynka rodzinna	50g		Szynka biała gotowana	50g	
Salata zielona, pomidor	1szt/30g		sałata zielona	2szt	
			Szynka białą gotowana	50g	
			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	

8. Wtorek 29.10.2024

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	
Jajko gotowane	2szt	3	Jajko gotowane na miękko	2szt	3	Szczypior	10g	
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/2szt		Ogórek zielony	30g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Pieczywo 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 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		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		Pieczywo mieszane	120g		Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

4

9. Środa 30.10.2024								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)	#			
ŚNIADANIE								
Pasta twarogowa z rzodkiewką	100g	7	Pasta twarogowa z koprem	100g	7	Pastatwarogowa	100g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Ogórek korniszon	50g	
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Herbata	200g		Herbata	200g		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	Zupa kalafiorowa	350g	9,1
Pieczeń w sosie	60/100g		Pieczeń w sosie	60/100g		Pieczeń w sosie	60/100g	
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka z kapusty kiszonej	50g		Surówka gotowana marchew	50g		Surówka z selera i marchewki	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	
PODWIECZOREK								
Strucla porzeczkowa		1	Jabłko	1szt		Koktajl z marchewki z jabłkiem		
			Herbatniki maślane	3szt	1	z bułką owsianą z masłem	150g	
KOLACJA								
Parówka drobiowa z ketchupem	1szt/10g		Parówka drobiowa	2szt		Salatka makaronowa z tuńczykiem	100g	1,9,4
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/4szt		Pomidor	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

10. Czwartek 31.10.2024								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)	#			
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 twarożku 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
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 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

5

szpital św. Antoniego

1. Wtorek 22.10.2024

1. Wtorek 22.10.2024								
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#			
ŚNIADANIE								
Jajecznica 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 skórki	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							

2. Środa 23.10.2024

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

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

1

3. Czwartek 24.10.2024						
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	Salata zielona	2szt
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	Roślinna margaryna miękka	10g
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	Pieczywo pszenne	120g
Mleko	200g	7	Herbata	200g	Herbata	200g
OBIAD						
Zupa ogórkowa	350g	9,1	Zupa ogórkowa	350g	Zupa ogórkowa	350g
Udo pieczone w pergaminie	1szt		Gotowana pierś z indyka na parze	60g	Udo gotowane z kurczaka	1szt
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	Ziemniaki	200g
Surówka sałata z sosem vinegre	50g		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	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							

4. Piątek 25.10.2024								
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 salat i warzyw	200g		Mus z jabłek z biszkoptem na białkach	100g/1szt		Mus z jabłek, herbatnik	100g/2szt	
KOLACJA								
Pasta serowo-rybna z natką pietruszki	150g	7,4	Salatka ryżowa z kurczakiem, pomidorem, marchewką i natką pietruszki	150g	9	Polędwica drobiowa	50g	
Ogórek kiszony	1szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Liście sałaty	2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Pieczywo pszenne	120g	1
Mleko	200g					Herbata	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

5. Sobota 26.10.2024					
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	

6. Niedziela 27.10.2024					
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

3

7. Poniedziałek 28.10.2024					
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
Potrawka z kurczaka	150g	9,7	Potrawka z kurczaka	100g	9,7
Ryż gotowany z bukietem warzyw	200/100g	9	Ryż	200g	
Kompot owocowy	200g		Surówka bukiet gotowanych warzyw	50g	
			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	
Serek topiony	50g	7	Pomidor bez skórki	1/2szt	
Salata zielona, ogórek zielony bez skóry	1szt/30g		Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g	
Herbata	200g				

8. Wtorek 29.10.2024

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	9,1
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	Ciasto drożdżowe	1			
KOLACJA								
Galaretk 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. Środa 30.10.2024								
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	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 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	

10. Czwartek 31.10.2024

Dieta wysokobiałkowa		#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu		#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych		#
ŚNIADANIE								
Poledwica 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								
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

szpital św. Antoniego

1. Wtorek 22.10.2024

Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#			
ŚNIADANIE								
Jajecznica 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							

2. Środa 23.10.2024

Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#			
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	Połudwica z indyka	60g		Połudwica z indyka	60g	
Sok z cytryny	10g		Sałata zielona	2szt		Sałata 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

1

3. Czwartek 24.10.2024								
Dieta lekkostrawna dzieci		#	Dieta bezglutenowa		#	Dieta bezmleczna		#
ŚNIADANIE								
Połudwica drobiowa	100g		Połudwica z piersi indyka	50g		Połudwica z piersi indyka	50g	
Sałata zielona	2szt	3	Sałata zielona	2szt	3	Sałata 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								

Zupa ogórkowa	350g	9,1	Zupa ogórkowa	350g	9,1	Zupa ogórkowa	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							

4. Piątek 25.10.2024

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

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 biszkoptem na białkach	100g/1szt		Mus z jabłek,herbatnik	100g/2szt	
---	-------------	--	---------------------------------------	-----------	--	-------------------------------	-----------	--

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

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

2

5. Sobota 26.10.2024								
Dieta lekkostrawna	dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#		
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
---------	------	---------	------	---------	------

6. Niedziela 27.10.2024								
Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#			
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

3

7. Poniedziałek 28.10.2024						
Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#	
ŚNIADANIE						

Południca drobiowa	100g		Południca 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							

8. Wtorek 29.10.2024

Dieta lekkostrawna	dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#		
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
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				

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

4

9. Środa 30.10.2024								
Dieta lekkostrawna	dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#		
ŚNIADANIE								
Owsianka na mleku	300g	7,1	Owsianka na mleku	300g	7,1	Owsianka na mleku sojowym	300g	1
Pasta twarogowa z koprem	100g	7	Pasta twarogowa z koprem	100g	7	Pasta twarogowa z koprem	100g	7
Pomidor	1/4szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo 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 kiszonej 50g		Surówka gotowana marchew 50g		Surówka gotowana marchew 50g	
Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g	
PODWIECZOREK					
Jogurt malinowy 1szt		Kisiel malinowy z herbatnikiem 100g/1szt		Rozcieńczony sok z czarnej porzeczki,biszkopty 100/2szt	
KOLACJA					
Mielonka drobiowa 100g		Parówka cielęca 2szt		Parówka drobiowa 2szt	
Ser żółty 50g		Salata zielona 2szt	9	Pomidor 1/4szt	
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7
Pieczywo mieszane 120g	1	Pieczywo pszenne 120g	1	Pieczywo pszenne 120g	1
Mleko 200g	7	Herbata 200g		Herbata 200g	

10. Czwartek 31.10.2024

Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#
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

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.