

szpital św. Antoniego

1. Sobota 06.01.2024

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		Salatka pomidorowa	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pełnoziarniste	100g	1
Kawa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
2 ŚNIADANIE								
						Jabłko z orzechami włoskimi	1szt	10
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 indyka	60g	1,3	Filec z indyka gotowany na parze	60g		Filec z indyka gotowany na parze	60g	
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	100g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	100g	1	Herbata	200g		Pieczywo pełnoziarniste	100g	1
Herbata	200g					Herbata bez cukru	200g	

2. Niedziela 07.01.2024

		#	Dieta lekkostrawna dorośli		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych węglowodorów		#
--	--	---	----------------------------	--	---	--	--	---

Dieta podstawowa			(wątrobowa)			dieta przystosowana do ograniczenia (cukrzycowa)	
ŚNIADANIE							
Szynka z pieca	50g		Polędwica z piersi indyka	50g		Szynka gotowana	50g
Papryka czerwona	20g		Salata zielona	2szt		Tarta ogórek kiszony	10g
Liść sałaty	1szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pełnoziarniste	100g
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	100g	1	Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g
Herbata	200g	7					
2 ŚNIADANIE							
						Owsianka z truskawkami na jogurcie naturalnym	150g
							7
OBIAD							
Rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Rosół domowy z makaronem	350g
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 twarogowy z rzodkiewką	100g
Szynka z kurcząt	50g		Pomidor	1/2szt		Szczypior	10g
Roślinna margaryna miękka	10g		Roślinna margaryna miękka	10g		Roślinna margaryna miękka	10g
Pieczywo mieszane	100g		Pieczywo mieszane	100g		Pieczywo pełnoziarniste	100g
Herbata z cytryną	200g		Herbata z cytryną	200g		Herbata bez cukru	200g

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3. Poniedziałek 08.01.2024							
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatobiałkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych 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	10g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pełnoziarniste	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

2 ŚNIADANIE

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

OBIAD

Zupa szpinakowa z ziemniakami	350g	9	Zupa szpinakowa z ziemniakami	350g	9	Zupa szpinakowa z ziemniakami	350g	9
Makarona z serem i cynamonem	200/50g	7,1	Makaron z serem chudym i cynamonem	200/50g	7,1	Makaron pełnoziarnisty z serem i cynamonem	200/50g	7,1
Surówka z marchwii i jabłka	50g		Surówka z marchwii i jabłka	50g		Surówka z marchwii i jabłka	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		
-----------------------------	---	--	-------------------------	---	--	-----------------------------	--	--

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	100g		Pieczywo mieszane	100g		Pieczywo pełnoziarniste	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

4. Wtorek 09.01.2024

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	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Kawa inka na mleku	200g	7	Kawa na mleku	100g	7	Pieczywo pełnoziarniste	100g	1
						Herbata bez cukru	200g	

2 ŚNIADANIE

					Bułka pełnoziarnista z sałatą i rzodkiewką 1szt	1		
OBIAD								
Zupa ryżowa z zieleciną	350g	9	Zupa ryżowa z zieleciną	350g	9	Zupa ryżowa z zieleciną	350g	9
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		Sałata zielona	2szt		Pomidor bez skórki	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g		Roślinna margaryna miękka	10g		Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	100g		Pieczywo mieszane	100g		Pieczywo pełnoziarniste	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

5. Środa 10.01.2024								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#			
ŚNIADANIE								
Płatki kukurydziane na mleku	300g	7	Płatki kukurydziane na mleku	300g	7	Jajko gotowane na miękko	1szt	3
Jajko gotowane na miękko	1szt	3	Jajko gotowane na miękko	1szt	3	Szynka gotowana	50g	
Ogórek korniszon	1szt		Pomidor	1/2szt		Pomidor bez skórki	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo żytnie pełnoziarniste	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
2 ŚNIADANIE								
						Sałatka owocowa z migdałami	100g	10
OBIAD								
Zupa brokułowa	350g	9,1	Zupa brokułowa	350g	9,1	Zupa brokułowa	350g	9,1
Potrąwka z kurczaka	100g	9,7	Potrąwka z kurczaka	100g	9,7	Potrąwka z kurczaka	100g	9,7

Ryż	200g		Ryż	200g		Ryż	200g	
Surówka z kapusty pekińskiej	50g		Surówka bukiet gotowanych warzyw	50g		Surówka z białej kapusty	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	
PODWIECZOREK								
Jabłko	1szt		Sok z marchwii	100ml		Kanapka z pieczywem pełnoziarnistym		
Herbatniki	2szt		Wafel ryżowy	1szt		z serem żółtym i ogórkiem	100g	
KOLACJA								
Szynka rodzinna	50g		Szynka biała gotowana	50g		Szynka białą gotowana	50g	
Sałata zielona,pomidor	1szt/30g		sałata zielona	2szt		Ogórek zielony, sałata	30g/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pełnoziarniste	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

6. Czwartek 11.01.2024								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#			
ŚNIADANIE								
Dżem owocowy	50g		Dżem niskosłodzony	50g		Szynka gotowana	50g	
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/2szt		Pomidor,papryka	1/4szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo żytnie pełnoziarniste	100g	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	60g	1,3	Kotlet mielony	60g	1,3	Kotlet mielony	60g	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	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pełnoziarniste	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

7. Piątek 12.01.2024								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#			
ŚNIADANIE								
Szynka babuni	50g		Szynka babuni chuda	50g		Polędwica sopocka	50g	
Ogórek zielony	30g		Liście sałaty	2szt		Pomidor	1/2szt	
Salata zielona	2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pełnoziarniste	100g	1
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	10g	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		Salatka z pomidorów	50g	

Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pełnoziarniste	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

8. Sobota 13.01.2024

Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)		#
SNIADANIE								
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą	300g	7	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą	300g	7	Twarożek chudy z rzodkiewką	100g	7
Szynka z pieca	50g		Chudy ser biały	100g	7	Ogórek zielony	10g	
Pomidor	1/4szt		Pomidor	1/4szt		Szczypior	10g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pełnoziarniste	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
2 SNIADANIE								
						Salatka owocowa z jogurtem naturalnym	100g	
OBIAD								
Zupa barszcz czerwony	350g	9,1	Zupa barszcz czerwony	350g	9,1	Zupa barszcz czerwony	350g	9,1
Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9	Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9	Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9
Kasza gryczana	200g	1	Kasza gryczana	200g	1	Kasza gryczana	200g	1
Salatka z selera i marchwii	50g	9	Salatka z selera i marchwii	50g	9	Salatka z selera i marchwii	50g	9
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	
PODWIECZOREK								
Banan	1szt		Pomarańcza	1szt		Smoothie z jogurtu naturalnego z owocami	100g	7
KOLACJA								
Pasta mięsno-jarzynowa	60g	9	Pasta mięsno-jarzynowa	60g	9	Salatka z kaszą gryczaną i kurczakiem z warzywami	150g	1,9
Ogórek korniszon	20g		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo Pełnoziarniste	100g	1
Pieczywo mieszane	100g	1	Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
Herbata	200g							

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

9. Niedziela 14.01.2024						
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#	
ŚNIADANIE						
Owsianka na mleku 300g	7,1	Owsianka na mleku 300g	7,1	Ser żółty 50g	7	
Pasta twarogowa z rzodkiewką 100g	7	Pasta twarogowa z koprem 100g	7	Ogórek korniszon 50g	7	
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7	
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe 100g	1	Pieczywo pszenne 100g	1	Pieczywo pełnoziarniste 100g	1	
Herbata 200g		Herbata 200g		Herbata bez cukru 200g		
2 ŚNIADANIE						
				Owsianka z gruszką, jabłkiem i cynamonem 100g	1	
OBIAD						
Rosół domowy z makaronem 350g	9,1	Rosół domowy z makaronem 350g	9,1	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 200g		Ziemniaki 200g		
Surówka z kapusty kiszanej 50g		Surówka gotowana marchew 50g		Surówka z selera i marchewki 50g		
Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy bez cukru 200g		
PODWIECZOREK						
Strucla porzeczkowa 1		Jabłko 1szt		Koktajl z marchewki z jabłkiem z bułką owsianą z masłem 150g		
		Herbatniki maślane 3szt	1			
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 100g	1	Pieczywo pszenne 100g	1	Pieczywo pełnoziarniste 100g	1	
Herbata 200g		Herbata 200g		Herbata bez cukru 200g		

10. Poniedziałek 15.01.2024						
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#	
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g	7,1	Zupa mleczna z kaszą manną 300g	7,1	Pasta z makreli ze szczypiorkiem, kiszonym ogórkiem i jajkiem 100g	7,4,3	
Pasta z makreli z jajkiem i szczypiorkiem 60g	4,3	Pasta z twarożku z				

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	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pełnoziarniste	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

2 ŚNIADANIE

						Owsianka z gruszką na jogurcie naturalnym	100g	7
--	--	--	--	--	--	---	------	---

OBIAD

Zupa fasolowa	350g	9,13	Zupa ziemniaczana	350g	9,1	Zupa z fasolki szparagowej	350g	9,1
Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem	150/200g	9	Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem	150/200g	9	Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem	150/200g	9
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	100g	1	Pieczywo pełnoziarniste	100g	1
Pieczywo mieszane	100g	1	Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
Herbata	200g							

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

szpital św. Antoniego

1. Sobota 06.01.2024

Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#
ŚNIADANIE					
Pasta mięsno-jarzynowa	150g	9	Paprykarz z łososia	50g	4,9
			Paprykarz z łososia	50g	4,9

Pomidor bez skóry	1/2szt		Pomidor bez skóry	1/4szt		Pomidor bez skóry	1/4szt	
Liść sałaty	1szt	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1
Pieczywo mieszane	100g	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 kurczaka gotowany na parze	100g	4	Filet z kurczaka gotowany na parze	60g		Filet z kurczaka gotowany na parze	60g	
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	Południca z indyka	60g		Południca 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	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1
Pieczywo mieszane	100g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Herbata	200g							

2. Niedziela 07.01.2024

Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#
-----------------------------	---	--	---	--	---

ŚNIADANIE

Południca drobiowa	100g		Południca z piersi indyka	50g		Południca 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	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1
Mleko	200g	7	Herbata	200g		Herbata	200g	

OBIAD

Rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Rosół domowy z makaronem	350g	9,1
Udo pieczone w pergaminie	1szt		Gotowana pierś z indyka na parze	60g	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 100g	1	Pieczywo pszenne 100g	1
Pieczywo mieszane 100g		Herbata 200g		Herbata 200g	
Kawa inka 200g					

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3. Poniedziałek 08.01.2024					
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#
ŚNIADANIE					
Zupa mleczna z ryżem 300g	7	Zupa mleczna z ryżem 300g	7	Ser żółty bez laktozy 50g	7
Jajko 2szt	3	Pasta z jajek bez żółtek 50g	3	Szczypior 10g	
Pomidor 1/2szt		Pomidor bez skóry 1/2szt		Pomidor bez skóry 1/2szt	
Ser żółty 50g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Pieczywo pszenne 100g	1	Pieczywo pszenne 100g	1
Pieczywo mieszane 100g	1	Herbata 200g		Herbata 200g	
Herbata 200g					
OBIAD					
Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g	9	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g	9	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g	9
Makaron z serem i cynamonem 200/50g	1,7	Makaron z serem i cynamonem 200/50g	1,7	Makaron z serem i cynamonem 200/50g	1,7
Surówka z marchwii z jabłkiem 50g		Surówka z marchwii z jabłkiem 50g		Surówka z marchwii z jabłkiem 50g	
Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g	

PODWIECZOREK						
Serek wiejski		7	Kisiel malinowy,suchary	100/2szt	Ciasto drożdżowe	1
KOLACJA						
Galaretką 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	100g	Pieczywo pszenne	100g
Pieczywo mieszane	100g	1	Herbata	200g	Herbata	200g
Herbata	200g					

4. Wtorek 09.01.2024								
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#	#		
ŚNIADANIE								
Płatki owsiane na mleku	200/50g	7,1	Chudy twaróg z zieleniną	100g	7	Chudy twaróg	100g	7
Twaróg chudy z koprem	100g	7	Pomidor bez skórki	1/2szt		Pomidor bez skórki	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	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 wafkami ryżowymi	100g/2szt		Sok z marchwii z wafkami 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	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1

Herbata	200g	Herbata	200g	Herbata	200g
		Herbata	200g	Herbata	200g

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

5. Środa 10.01.2024								
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	100g	1
Pieczywo mieszane	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	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	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1
Pieczywo mieszane	100g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Herbata	200g							

6. Czwartek 11.01.2024						
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#	
SNIADANIE						
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 100g	1	Pieczywo pszenne 100g	1	
Pieczywo mieszane 100g	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	1	
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 100g	1	Pieczywo pszenne 100g	1	Pieczywo pszenne 100g	1	
Herbata 200g		Herbata 200g		Herbata 200g		

8. Piątek 12.01.2024						
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#	
SNIADANIE						
Zupa mleczna z ryżem 300g	7	Poledwica drobiowa 50g		Szynka babuni chuda 50g		

Szynka babuni	100g	7	Pomidor bez skórki	1/2szt	7	Liście sałaty	2szt	7
Liście sałaty	2szt	7	Roślinna margaryna miękka	10g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	1
Roślinna margaryna miękka	10g	1	Pieczywo pszenne	100g	7	Pieczywo pszenne	100g	7
Pieczywo mieszane	100g	7	Kawa zbożowa z mlekiem	200g	1	Herbata	200g	1
Herbata	200g	1						

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	100g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	100g	1	Herbata	200g		Pieczywo pszenne	100g	1
Mleko	200g					Herbata	200g	
Herbata	200g							

8. Sobota 13.01.2024

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 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	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	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	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1
Pieczywo mieszane	100g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Herbata	200g							
Herbata	200g							

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

9. Niedziela 14.01.2024								
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	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1
Pieczywo mieszane	100g	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		Sałata zielona	2szt	9	Pomidor	1/4szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1
Mleko	200g	7	Herbata			Herbata	200g	
10. Poniedziałek 15.01.2024								
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	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Kawa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g		Pieczywo pszenne	100g	1
						Herbata	200g	
OBIAD								
Zupa ziemniaczana	350g	9,1	Zupa ziemniaczana	350g	9,1	Zupa ziemniaczana	350g	9,1
Ryż z warzywami i grillowanym kurczakiem	1500/200g	9	Ryż z warzywami i grillowanym kurczakiem	1500/200g	9	Ryż z warzywami i grillowanym kurczakiem	1500/200g	9
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK								
Sałatka z tuńczyka z warzywami	100g	4,9	Przetarty mix owocowy, suchar	100g/1szt		Owocowy koktajl z jogurtem naturalnym i miodem	100g	7
KOLACJA								
Leczo z cukini z kurczakiem i pomidorem	100/200g	9	Pierś gotowana z kurczaka	50g		Pierś gotowana z kurczaka	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Sałatka z pomidorów z oliwą z oliwek	50g		Sałatka z pomidorów z oliwą z oliwek	50g	
Pieczywo mieszane	100g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Herbata	200g		Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1
			Herbata	200g		Herbata	200g	

szpital św. Antoniego

1. Środa 27.12.2023

1. Środa 27.12.2023						
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 100g	1	Pieczywo pełnoziarniste bez 100g	1	Pieczywo orkiszowe 100g	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 kurczaka gotowany na parze 60g		Filet z kurczaka gotowany na parze 60g		Kotlet rybny w chrupiącej panierce 60g	4	
Ziemniaki 200g		Ziemniaki 200g		Ziemniaki 200g		
Surówka marchewka z selerem 50g	9	Surówka z kapusty włoskiej 50g		Surówka z kapusty włoskiej 50g		
Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g		
PODWIECZOREK						
Galaretka owocowa z waflem ryżowym 1szt/100g		Jogurt naturalny z musli bezgl 100/50g		Pojemnik owoców i warzyw 100g	9	
KOLACJA						
Szynka z indyka 50g		Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 100g	3,9	Dżem 40g		
Pomidor 1/4szt		Papryka 1/4szt		Pomidor bez skóry 1/2szt		
Salata zielina 2szt		Pomidor 1/2szt		Jajko gotowane 1/2szt	3	
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7	
Pieczywo pszenne 100g	1	Pieczywo bezglutenowe 100g	1	Pieczywo graham 100g	1	
Herbata 200g		Herbata 200g		Herbata 200g		
2. Niedziela 07.01.2024						
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
Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo bezglutenowe	100g	1	Roślinna margaryna miękka	10g
Herbata malinowa	200g		Herbata	200g		Pieczywo żytnie	100g
						Herbata owocowa	200g
2 ŚNIADANIE							
Mandarynka	1szt		Świeży sok z pomarańczy	200g		Banan	1szt
OBIAD							
Rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Zupa ogórkowa	350g	9,1	Rosół domowy z makaronem	350g
Udo gotowane z kurczaka	1szt		Ryż zapiekany z jabłkami	250g		Udo kurczaka	1szt
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		Galaretką 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
Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo bezglutenowe	100g	1	Pieczywo graham	100g
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

1

3. Poniedziałek 08.01.2024								
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	100g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	100g	1	Woda z cytryną	200g		Pieczywo pełnoziarniste	100g	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 naturalnym i cynamonem	200/50g		Ryż grilowany z warzywami	300g	
Surówka marchwii i jabłka	50g		Surówka marchwii i jabłka	50g		Kompot owocowy	200g	
Kompot owocowy	200g		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	100g	1	Pieczywo bezglutenowe	100g	1	Pieczywo graham	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

4. Wtorek 09.01.2024

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	100g	1	Pieczywo bezglutenowe	100g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Kawa inka na mleku	200g		Mleko	200g		Pieczywo mieszane	100g	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
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo bezglutenowe	100g	1	Roślinna margaryna miękka	10g 7
Pieczywo pszenne	100g	1	Herbata	200g		Pieczywo graham	100g 7
Herbata	200g					Herbata	200g
			Herbata	200g			

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

2

5. Środa 10.01.2024								
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	100g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Mleko	200g	7	Pieczywo mieszane	100g	1
Pieczywo pszenne	100g	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
Sałata 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	100g	1	Pieczywo bezglutenowe	100g	1	Pieczywo graham	100g 1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g

6. Czwartek 11.01.2024								
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	100g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Mleko	200g	7	Pieczywo bezglutenowe	100g	1	Pieczywo razowe	100g	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,		

Kasza jęczmienna	200g	1	Ziemniaki	200g		cynamonem i jogurtem	250/100g	7
Surówka z buraka czerwonego	50g		Surówka z buraka czerwonego	50g		Kompot owocowy	200g	
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	100g	1	Pieczywo bezglutenowe	100g	1	Pieczywo graham	100g	1
Herbata	200g		Herbata z cytryną	200g		Herbata	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3

7. Piątek 12.01.2024								
Dieta lekkostrawna dzieci		#	Dieta bezglutenowa		#	Dieta bezmleczna		#
ŚNIADANIE								
Szynka babuni	50g		Płatki ryżowe na mleku z miodem			Polędwica sopocka	50g	
Liście sałaty	2szt		i nasionami chia oraz malinami	300g	7	Liście sałaty	2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pomidor	1/2szt	
Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo bezglutenowe	100g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Herbata	200g		Herbata	200g		Pieczywo żytnie pełnoziarniste	100g	1
						Herbata z cytryną	200g	
2 ŚNIADANIE								
Kisiel	100g		Sok z marchwii, banan	100g/1szt		Sałatka z cukinii z oliwą z oliwek	100g	9
OBIAD								
Zupa barszcz czerwony	350g	9,1	Zupa pomidorowa	350g	9,1	Zupa fasolowa	350g	9
Pierogi ruskie	7szt	1,7	Łosoś pieczony w sosie koperkowym	70/100g	9	Pierogi leniwe bez twarogu	200g	1
Jogurt naturalny	50g	7	Ziemniaki	200g		Surówka z marchewki z jabłkiem	50g	
Kompot owocowy	200g		Surówka wiórkami buraka czerwonego	50g		Kompot owocowy	200g	

			Kompot owocowy	200g			
PODWIECZOREK							
Mus z jabłek	100g		Ser wiejski z pomidorami koktajlowymi	100g		Borówki z orzechami nerkowca	100g 10
KOLACJA							
Galaretka drobiowa z jarzynami	150g	3,9	Szynka gotowana na parze	50g		Pasta rybna	100g 4
Sok z cytryny	10g		Ogórek zielony,sałata	30g/2szt	7	Ogórek korniszon	2szt
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g 7
Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo bezglutenowe	100g		Pieczywo orkiszowe	100g 1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g

8. Sobota 13.01.2024

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	100g	1	Pieczywo pełnoziarniste bezglutenowe	100g	1	Pieczywo żytnie pełnoziarniste	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	
2 ŚNIADANIE								
Biskopki,banan	1szt		Banan,sok pomidorowy	1szt/100ml		Pomarańcza,biskopt bez cukru	1szt/2szt	
OBIAD								
Zupa barszcz biały	350g	9,3	Zupa krupnik z zieleciną	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	papryka,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	100g	1	Pieczywo bezglutenowe	100g	1	Pieczywo razowe	100g	1
Herbata	200g		Herbata z cytryną	200g		Herbata	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

4

9. Niedziela 14.01.2024								
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	100g	1	Pomidor	1/2szt	
Pieczywo pszenne	100g	1	Herbata	200g		Roślinna margaryna miękka	10g	7
Herbata	200g					Pieczywo graham	100g	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 jarmużem	150g	
KOLACJA								
Parówka drobiowa	1szt		Jajko gotowane na miękko	2szt	3	Galaretka drobiowa z jarzynami	150g	3,9
Pomidor bez skórki	1/2szt		Szynka drobiowa	30g		Dsok z cytryny	10g	

Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo bezglutenowe	100g	1	Pieczywo żytnie	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

10. Poniedziałek 15.01.2024

Dieta lekkostrawna dzieci		#	Dieta bezglutenowa		#	Dieta bezmleczna		#
ŚNIADANIE								
Zupa mleczna z kaszą manna	300g	7,1	Ser żółty	30g	7	Płatki kukurydziane na mleku sojowym	300g	
Pasta twarogowa z łososiem	100g	4,7	Pasta z jajek	30g	3	Szynka drobiowa	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pomidory koktajlowe	5szt	7	Pomidor	1/2szt	
Pieczywo pszenne	100g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Liść sałaty	2szt	
Herbata	200g		Pieczywo bezglutenowe	100g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
			Herbata	200g		Pieczywo żytnie	100g	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		Salatka brokułowa z pomidorem i		
Salatka z pomidorów z oliwą z oliwek	50g		Ogórek zielony, sałata zielona	30g/2szt		piersią kurczaka z majonezem	100g	9,3
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Plaster łososia	20g	4	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	100g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo żytnie	100g	1
Herbata	200g		Pieczywo bezglutenowe	100g	1	Herbata	200g	
			Herbata	200g				

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

Wykaz alergenów w posiłkach

SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI

Numer alergenu Nazwa alergenu

1 Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, orkisz) oraz produkty pochodne.

2 Skorupiaki oraz produkty pochodne.

3 Jaja i produkty pochodne.

4 Ryby i produkty pochodne.

5 Orzeszki ziemnie, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne.

6 Soja i produkty pochodne.

7 Mleko i produkty pochodne.

8 Orzechy: migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe oraz produkty pochodne.

9 Seler i produkty pochodne.

10 Nasiona sezamu i produkty pochodne.

11 Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/ w przeliczeniu na SO₂

12 Łubin i produkty pochodne.

13 Mięczaki i produkty pochodne.