

## szpital św. Antoniego

1. Wtorek 16.01.2024

Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)		#
<b>ŚNIADANIE</b>								
Zupa mleczna z ryżem	200/50g	7	Zupa mleczna z ryżem	200/50g	7	Jajko gotowane	2szt	3
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	50g	3	Jajko gotowane na miękko	2szt	3	Szczypior	10g	
Salata zielona	1szt		Pomidor	1/2szt		Ogórek zielony	20g	
Pieczywo mieszane	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pełnoziarniste	100g	1
Kawa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
<b>2 ŚNIADANIE</b>								
						Pieczywo pełnoziarniste z wędliną i ogórkiem	1szt	10
<b>OBIAD</b>								
Zupa barszcz czerwony z fasolą	350g	9,13	Zupa barszcz czerwony	350g	9,1	Zupa barszcz czerwony z fasolą	350g	9,13
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
Kompot	200g		Kompot	200g		Kompot bez cukru	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Ciasto drożdżowe	1szt	1	Ciasto drożdżowe	1szt	1	Jabłko z orzechami		10
<b>KOLACJA</b>								
Polędwica z indyka	50g	4,7	Polędwica z indyka	50g		Polędwica z indyka	50g	
Ogórek zielony	20g		Salata zielona	2szt		Ogórek korniszon,sałata zielona	20g/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 z cytryną bez cukru	200g	

2. Środa 17.01.2024

Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)		#
<b>ŚNIADANIE</b>								
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	30g	
Ogórek korniszon	1szt		Pomidor	1/2szt		Pomidor bez skóry	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 pełnoziarniste	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
<b>2 ŚNIADANIE</b>								
						Sałatka owocowa z migdałami	100g	10
<b>OBIAD</b>								
Zupa brokułowa	350g	9,1	Zupa brokułowa	350g	9,1	Zupa brokułowa	350g	9,1
Potrawka z kurczaka	100g	9,7	Potrawka z kurczaka	100g	9,7	Potrawka z kurczaka	100g	9,7
Ziemniaki	200g		Ryż	200g		Ryż	200g	
Surówka z kapusty pekińskiej	50g		Surówka bukiet gotowanych warzyw	50g		Surówka z kapusty białej	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Jabłko	1szt		Sok z marchwii	100ml		Kanapka z pieczywem pełnoziarnistym		
Herbatniki	2szt	1	Wafel ryżowy	1szt		serem żółtym i ogórkiem		
<b>KOLACJA</b>								
Szynka rodzinna	50g		Szynka biała gotowana	50g		Szynka biała gotowana	50g	7
Sałata zielna, pomidor	1szt/30g		Sałata zielona	2szt		Ogórek zielony,sałata zielona	30g/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

1

3. Czwartek 18.01.2024								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#			
<b>ŚNIADANIE</b>								
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	
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	
<b>2 ŚNIADANIE</b>								
						Gruszka z jabłkiem i cynamonem		
<b>OBIAD</b>								
Zupa pomidorowa z makaronem	350g	9,1	Zupa pomidorowa z makaronem	350g	9,1	Zupa pomidorowa z makaronem	350g	9,1
Filet rybny panierowany	60g	1,4	Filet rybny pieczony na pergaminie	60g	1,4	Pulpety z dorsza	60g	1,4
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	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Strucla porzeczkowa	1szt	1	Jabłko	1szt		Koktajl z marchwii i jabłka z		
			Herbatniki maślane	3szt	1	bułką owsianą z masłem	150g	
<b>KOLACJA</b>								
Parówka drobiowa z ketchupem	1szt/10g		Parówka drobiowa	2szt		Sałatka makaronowa z tuńczykiem	100g	1,9,4
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/4szt		Pomidor	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	100g		Pieczywo mieszane	100g		Pieczywo pełnoziarniste	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

#### 4. Piątek 19.01.2024

Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#
<b>ŚNIADANIE</b>					
Dżem owocowy	50g	Dżem niskosłodzony	50g	Szynka gotowana	50g 7,1
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 pełnoziarniste	100g 1
Kakao	200g 7	Mleko	200g 7	Herbata bez cukru	200g
<b>2 ŚNIADANIE</b>					
				Jabłko z cynamonem i jogurtem	100g 7
<b>OBIAD</b>					

Zupa jarzynowa	350g	9	Zupa jarzynowa	9	9	Zupa jarzynowa	350g	9
Kotlet mielony	60g		Klopsik wieprzowy w sosie koperkowym	60/100g	1	Klops z indyka w sosie koperkowym	60/100g	1,9
Ziemniaki	200g		Kasza jęczmienna	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka burak ćwikła	50g		Surówka wiórki z buraka czerwonego	50g		Surówka z buraka czerwonego	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot bez cukru	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Mix warzywno-owocowy, wafel ryżowy	100g/1szt	9	Mix warzywno-owocowy	100g	9	Orzechy włoskie z kawałkami gruszki	100g	10
<b>KOLACJA</b>								
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 zielona	2szt		Rzodkiewka, ogórek korniszon	10/20g	
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								2

5. Sobota 20.01.2024								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)	#			
<b>ŚNIADANIE</b>								
Zupa mleczna z kaszą jaglaną	300g	7,1	Zupa mleczna z kaszą manną	300g	7,1	Pasta z makreli ze szczypiorkiem		
Pasta z makreli z jajkiem i szczypiorkiem	60g	4,3	Pasta z twarogu z wędzonym dorszem i rukolą	100g	4,7	kiszonym ogórkiem i jajkiem	100g	7,4,3
Pomidor	1/4szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo żytnie pełnoziarniste	100g	1
Pieczywo mieszane	100g	1	Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
Herbata	200g							
<b>2 ŚNIADANIE</b>								
						Owsianka z gruszką na jogurcie naturalnym	100g	7
<b>OBIAD</b>								
Zupa ziemniaczana fasolą	350g	9,13	Zupa ziemniaczana	350g	9,1	Zupa ziemniaczana fasolą	350g	9,13
Gołabki	2szt		Rizotto mięsno-jarzynowe	200g	9	Rizotto mięsno-jarzynowe	200g	9
Sos pomidorowy	100g	7,9	Sos pomidorowy	100g	7,9	Sos pomidorowy	100g	7,9
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	

PODWIECZOREK							
Kisiel z owocami	100g		Owocowy koktajl z jogurtem naturalnym i miodem	100g	7	Surówka z marchwii,jabłka,selera z orzechami włoskimi	100g 10,9
KOLACJA							
Szynka tyrolska	50g		Pierś gotowana z kurczaka	50g		Polędwica z kurczaka	50g
Ogórek zielony	20g		Salátka z pomidorów z oliwą z oliwek	50g		Salátka z cukini	50g 9
Rzodkiewka	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 mieszane	100g	1	Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g
Herbata	200g						

6. Niedziela 21.01.2024								
Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobową)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)		#
ŚNIADANIE								
Szynka z pieca	50g		Polędwica z piersi indyka	50g		Szynka gotowana	50g	
Papryka czerwona	20g		Salata zielona	2szt		Tarta ogórek kiszony	10g	
Liść sałaty	1szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo żytnie pełnoziarniste	100g	1
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	100g	1	Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
Herbata	200g							
2 ŚNIADANIE								
						Owsianka z truskawkami i jogurtem	100g	7
OBIAD								
Rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Rosół domowy z makaronem	350g	9,1
Udo pieczone z kurczaka	1szt		Udo gotowane z kurczaka	1szt	9	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		Salátka owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt		Salátka owocowa z jogurtem	100g	7
KOLACJA								
Ser żółty	40g	7	Polędwica drobiowa	50g		Ser twarogowy z rzodkiewką	100g	7

Szynka z kurcząt	50g		Pomidor	1/2szt		Szcypior	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 z cytryną	200g		Herbata bez cukru	200g	

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3

### 7. Poniedziałek 22.01.2024

Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)		#
<b>ŚNIADANIE</b>								
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 żytnie, pszenne, razowe	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Kawa inka na mleku	200g	7	Kawa na mleku	200g	7	Pieczywo pełnoziarniste	100g	1
						Herbata bez cukru	200g	
<b>2 ŚNIADANIE</b>								
						Bułka pełnoziarnista z sałatą i rzodkiewką	1szt	1
<b>OBIAD</b>								
Zupa szpinakowa z makaronem	350g	9,1	Zupa szpinakowa	350g	9,1	Zupa szpinakowa z makaronem	350g	9,1
Kotlet schabowy	60g	1,3	Schab duszony w jarzynach	60/50g	9	Schab duszony w jarzynach	60/50g	9
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Kasza jęczmienna	200g	1
Surówka z kapusty białej	50g	13	Surówka z marchwii	50g		Surówka z kapusty pekińskiej	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Mandarynka, biszkopt	1/2szt	1	Sok z marchwii z waflami ryżowymi	100ml/2szt		Jogurt naturalny	100ml	7
<b>KOLACJA</b>								
Pasztet drobiowy	70g	9	Pasztet drobiowy	70g	9	Mix sałat z serem feta	100g	
Ogórek kiszony	20g		Sałata zielna	2szt		Pomidor bez skóry	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	

8. Wtorek 23.01.2024							
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)		#
<b>ŚNIADANIE</b>							
Paprykarz z łososia	50g	4,9	Paprykarz z łososia	50g	4,9	Parówka drobiowa	1szt 7
Pomidor	1/4szt		Pomidor	1/4szt		Salátka 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
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g
<b>2 ŚNIADANIE</b>							
						Jabłko z orzechami włoskimi	1szt 10
<b>OBIAD</b>							
Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1	Zupa lane kluski	350g	9,1	Zupa lane kluski na rosole	350g 9,1
Panierowany filec z kurczaka	60g	1,3	Filec z kurczaka	60g		Filec z kurczaka gotowany na parze	60g
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g
Surówka marchewka z groszkiem	50g	13	Surówka marchewka z selerem gotowane	50g	9	Surówka marchewka z groszkiem	50g
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g
<b>PODWIECZOREK</b>							
Galaretka owocowa	100ml		Galaretka owocowa	100ml		Koktajl ze świeżego buraka, marchwi, jabłka i migdałów	100ml
			Wafel kukurydziany	1szt			
<b>KOLACJA</b>							
Baleron z indyka	60g		Polędwica z indyka	60g		Szynka z indyka	50g
Ogórek korniszon, sałata zielona	20g/1szt		Sałata zielona	2szt		Ogórek świeży, sałata zielona	20g/2szt
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g 7
Pieczywo mieszane	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pełnoziarniste	100g 1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g
# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY							4

9. Środa 24.01.2024							
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)		#

ŚNIADANIE								
Szynka babuni	50g	7,1	Szynka babuni chuda	50g		Polędwica sopocka	50g	
Ogórek zielony	30g		Liście sałaty	2szt		Pomidor	1/2szt	
Liście sałaty	2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo żytnie pełnoziarniste	100g	1
Pieczywo mieszane	100g	1	Herbata	200g		Herbata z cytryną bez cukru	200g	
Herbata	200g							

2 ŚNIADANIE								
						Sałatka z cukini z oliwą z oliwek	100g	9

OBIAD								
Zupa kalafiorowa	350g	9,1	Zupa kalafiorowa	350g	9,1	Zupa kalafiorowa	350g	9,1
Pierogi ruskie	7szt	1,7	Pierogi ruskie	7szt	1,7	Mięso indycze duszone w jarzynach	100g	9
Śmietana	50g	7	Jogurt naturalny	50g	7	Kasza gryczana	200g	1
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Surówka z buraka czerwonego	50g	
						Kompot owocowy bez cukru	200g	

PODWIECZOREK								
Mus z jabłek,biszkopty	100ml/2szt		Mus z jabłek,herbatnik	100ml/2szt		Mus z jabłek, herbatnik	100ml/2szt	

KOLACJA								
Galaretką drobiowa z jarzynami	150g	3,9	Galaretką drobiowa z jarzynami	150g	3,9	Galaretką drobiowa z jarzynami	100g	3,9
Sok z cytryny	10g		Sok z cytryny	10g		Sałatka 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	

10. Czwartek 25.01.2024								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)		#	
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą	300g	7,1	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą	300g	7	Twarożek chudy z rzodkiewką	100g	7
Szynka z pieca	40g		Chudy ser biały	100g	7	Ogórek zielony	30g	
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





<b>OBIAD</b>										
Zupa barszcz czerwony	350g	9,1	Barszcz czerwony	350g	9,1	Barszcz czerwony	350g	9,1		
Makaron z kurczakiem	150/100g	1	Makaron z serem chudym i cynamonem	200/50g	7,1	Makaron z serem chudym i cynamonem	200/50g	7,1		
Surówka marchew z jabłkiem	50g		Surówka marchew z jabłkiem	50g	1	Surówka marchew z jabłkiem	50g			
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g			
<b>PODWIECZOREK</b>										
Serek wiejski	200g	7	Kisiel malinowy,suchary	100g/2szt	1	Ciasto drożdżowe	1szt	1		
<b>KOLACJA</b>										
Polędwica z indyka	100g		Polędwica z indyka	50		Polędwica z indyka	50g			
Ogórek zielony,sałata zielona	20g/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		
Kawa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g		Herbata	200g			
<b>2. Sroda 17.01.2024</b>										
<b>Dieta wysokobiałkowa</b>		<b>#</b>	<b>Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu</b>		<b>#</b>	<b>Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych</b>				<b>#</b>
<b>ŚNIADANIE</b>										
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	7	Herbata	200g						
<b>OBIAD</b>										
Zupa grysikowa z warzywami	350g	9,1	Zupa brokułowa	350g	9,1	Zupa brokułowa	350g	9,1		
Potrąwka z kurczaka	150g	9,7	Potrąwka z kurczaka	100g	9,7	Potrąwka z kurczaka	100g	9,7		
Ryż gotowany z bukietem warzyw	200/100g	9	Ryż	200g		Ryż	200g			
Kompot owocowy	200g		Surówka bukiet gotowanych warzyw	50g		Surówka bukiet gotowanych warzyw	50g			
			Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g			
<b>PODWIECZOREK</b>										
Serek homogenizowany,mandarynka	150g/1szt	7	Sok z marchwii,wafel ryżowy	100/1szt		Jabłko pieczone	1szt	7		
<b>KOLACJA</b>										

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							

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

1

3. Czwartek 18.01.2024								
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#		#	
<b>ŚNIADANIE</b>								
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
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	7	Herbata	200g		Herbata	200g	
<b>OBIAD</b>								
Zupa pomidorowa z makaronem	350g	9,1	Zupa pomidorowa z makaronem	350g	9,1	Zupa pomidorowa z makaronem	350g	9,1
Filet rybny pieczony na pergaminie	150g	4	Filet rybny pieczony na pergaminie	150g	4	Filet rybny pieczony na pergaminie	150g	4
Ziemniaki	200g		Ziemniaki puree	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka z kapusty kiszzonej	50g		Surówka z kapusty kiszzonej	50g		Surówka z kapusty kiszzonej	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Jogurt malinowy	1szt		Kisiel malinowy z herbatnikiem	100g/1szt		Rozcieńczony sok z czarnej porzeczki,biszkopty	100/2szt	1
<b>KOLACJA</b>								
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	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1

Mleko	200g	Herbata	200g	Herbata	200g
-------	------	---------	------	---------	------

#### 4. Piątek 19.01.2024

Dieta wysokobiałkowa		#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu		#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych		#
<b>ŚNIADANIE</b>								
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						
<b>OBIAD</b>								
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 z jabłka	200g		Kompot	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Koktajl z jabka i jogurtu naturalnego	200g	7	Jogurt naturalny, truskawki	100g/10g	7	Banan		
<b>KOLACJA</b>								
Pasta serowo-rybna z natką pietruszki	150g	4,7	Pasata serowo-rybna	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	

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

#### 5. Sobota 20.01.2024

Dieta wysokobiałkowa		#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu		#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych		#
<b>ŚNIADANIE</b>								
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	
<b>OBIAD</b>								
Zupa ziemniaczana	350g	9,1	Zupa ziemniaczana	350g	9,1	Zupa ziemniaczana	350g	9,1
Rizotto mięsno-jarzynowe	250g	9	Rizotto z cielęciny	200g	9	Rizotto mięsno-jarzynowe	200g	9
Sos pomidorowy	100g	7,9	Sos pomidorowy	100g		Sos pomidorowy	100g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Sałatka z tuńczyka z warzywami	100g	4,9	Przetarty mix owocowy,suchar	100g/1szt		Owocowy koktajl z jogurtem naturalnym i miodem	100g	7
<b>KOLACJA</b>								
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	
<b>6. Niedziela 21.01.2024</b>								
Dieta wysokobiałkowa		#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu		#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych		#
<b>ŚNIADANIE</b>								
Polędwica drobiowa	100g		Polędwica z piersi indyka	50g		Jajko gotowane na miękko	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	

<b>OBIAD</b>								
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		
<b>PODWIECZOREK</b>								
Jogurt naturalny z truskawkami	200g	7	Sałatka owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt		Jourt naturalny z malinami	100/50g	7
<b>KOLACJA</b>								
Ser żółty	50g	7	Polędwica drobiowa	50g		Polędwica drobiowa	50g	
Szynka z kurcząt	100g		Sałatka 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	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Kawa inka	200g							

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3

<b>7. Poniedziałek 22.01.2024</b>								
<b>Dieta wysokobiałkowa</b>	#	<b>Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu</b>	#	<b>Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych</b>	#		#	
<b>ŚNIADANIE</b>								
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	7
<b>OBIAD</b>								
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	
Surówka z buraka czerwonego	50g		Bukiet gotowanych warzyw	50g		Bukiet gotowanych warzyw	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot jabłka	200g		Kompot	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Jogurt naturalny,herbatniki pełnoziarniste	1szt/2szt	7	Sok z marchwii z waflami ryżowymi	100g/2szt		Sok z marchwii z waflami ryżowymi	100g/2szt	
<b>KOLACJA</b>								
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	
<b>8. Wtorek 23.01.2024</b>								
<b>Dieta wysokobiałkowa</b>		<b>#</b>	<b>Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu</b>		<b>#</b>	<b>Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych</b>		<b>#</b>
<b>ŚNIADANIE</b>								
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						
<b>OBIAD</b>								
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 kurczka gotowany na parze	60g		Filet z kurczka gotowany na parze	60g	9
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	1
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	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Owsianka na mleku z owocami	300g	7	Galaretka owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt		Galaretka owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt	
<b>KOLACJA</b>								
Galaretka drobiowa z jarzynami	200g	3,9	Polędwica z indyka	60g		Polędwica z indyka	60g	

Sok z cytryny	10g		Salata zielona	2szt		Salata zielona	2szt	
Pomidor bez skóry	1/2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1
Pieczywo mieszane	100g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Herbata	200g							

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

4

9. Środa 24.01.2024										
Dieta wysokobiałkowa			#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu			#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych		#
<b>ŚNIADANIE</b>										
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	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1		
Pieczywo mieszane	100g	1	Kawa zbożowa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g			
Herbata	200g	7								
<b>OBIAD</b>										
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		
Kasza jagłana	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			
<b>PODWIECZOREK</b>										
Salatka z kurczakiem, mix sałat i warzyw	200g		Mus z jabłek z biszkoptem na białkach	100g/1szt		Mus z jabłek, herbatnik	100g/2szt			
<b>KOLACJA</b>										
Pasta serowo-rybna z natką pietruszki	150g	7,4	Salatka ryżowa z kurczakiem, pomidorem, marchewką i natką pietruszki	150g	9	Poledwica drobiowa	50g			
Ogórek kiszony	1szt					Liście sałaty	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		Herbata	200g		Herbata	200g		
<b>10. Czwartek 25.01.2024</b>									
<b>Dieta wysokobiałkowa</b>			<b>#</b>	<b>Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu</b>			<b>#</b>	<b>Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych</b>	
<b>ŚNIADANIE</b>									
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		
<b>OBIAD</b>									
Zupa kurupnik z zieloną	350g	9,1	Zupa barszcz biały	350g	9,1	Zupa koperkowa	350g	9,1	
Pierogi leniwe	200g	1,7	Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9	Gulasz z indyka z jarzynami	100g	9	
Surówka z marchewki z jabłkiem	50g		Kasza jaglana	200g	1	Kasza jaglana	200g	1	
			Surówka z buraka czerwonego z jabłkiem	50g		Surówka z buraka czerwonego z jabłkiem	50g		
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		
<b>PODWIECZOREK</b>									
Koktajl z jogurtem naturalnym, borówką i otrębami	200g	7	Pomarańcza	1szt		Pomarańcza	1szt		
<b>KOLACJA</b>									
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								

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

## szpital św. Antoniego

1. Wtorek 16.01.2024

Dieta lekkostrawna dzieci		#	Dieta bezglutenowa		#	Dieta bezmleczna		#
<b>ŚNIADANIE</b>								
Zupa mleczna z ryżem	200/50g	7	Owsianka z twarogiem i orzechami	100g	7/10.	Ser żółty bez laktozy	50g	
Jajka gotowane	2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Szczypior	10g	
Pomidor	1/2szt		Pieczywo bezglutenowe	100g	1	Tarta rzodkiewka	10g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Woda z cytryną	200g		Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	100g	1				Pieczywo mieszane	100g	1
Herbata	200g					Herbata	200g	
<b>2 ŚNIADANIE</b>								
Mandarynka	1szt		Jabłko,awokado	1szt		Sok z jabłka,winogrona z wodą niegazowaną	150g	1
<b>OBIAD</b>								
Zupa barszcz czerwony	350g	9	Zupa barszcz czerwony z fasolą	350g	9,13	Zupa pomidorowa z ryżem i pietruszką	350g	9,7
Makaron z serem i cynamnem	200/50g	7,1	Pieczony łosoś	60g	4	Kotlet z kurczaka z ziołami i kalafiemem	60/100g	
Kompot owocowy	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
			Surówka z ogórka kiszzonego	50g		Kompot owocowy	200g	
			Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Ciasto drożdżowe z kruszonką	1szt	1	Biszkopty bezgl	50g		Kisiel owocowy,herbatniki	150/2szt	9
<b>KOLACJA</b>								
Polędwica z indyka	50g		Makreka w sosie pomidorowym	100g	4	Szynka tyrolska	50g	
Salata zielona	2szt		Ogórek zielony,salata zielona	20g/2szt		Ogórek zielony,salata zielona	20g/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo ciemne bezglutenowe	100g	1	Pieczywo gracham	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata z cytryną	200g	

2. Sroda 17.01.2024

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

<b>ŚNIADANIE</b>							
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						

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

<b>OBIAD</b>							
Zupa brokułowa	350g	9,1	Zupa kalafiorowa	350g	9	Zupa brokułowa	350g 9,1
Potrawka z kurczaka	100g	9,7	Pierśz kurczaka	60g		Klops w sosie pieczeniowym	60/100g 1
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g
Bukiet gotowanych warzyw	50g		Bukiet gotowanych warzyw	50g		Surówka z kapusty pekińskiej	50g
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g

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

<b>KOLACJA</b>							
Szynka rodzinna	50g		Szynka biała gotowana	50g		Szynka biała gotowana	50g
Salata zielona, pomidor	1szt/30g		Twaróg z rzodkiewką	70g	7	Ogórek zielony	50g
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g 7
Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo bezglutenowe	100g	1	Pieczywo gracham	100g 1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

1

<b>3. Czwartek 18.01.2024</b>								
Dieta lekkostrawna dzieci		#	Dieta bezglutenowa		#	Dieta bezmleczna		#
<b>ŚNIADANIE</b>								
Owsianka na mleku	300g	7,1	Szynka tostowa z indyka	60g		Owsianka na mleku sojowym	300g	
Pasta twarogowa z koprem	100g	7	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 gracham	100g	1
					Herbata	200g	

## 2 ŚNIADANIE

Pomarańcza,pałki kukurydziane			Shake malinowy	100g	7	Wafle ryżowe,mandarynka	1/1szt
-------------------------------	--	--	----------------	------	---	-------------------------	--------

## OBIAD

Zupa pomidorowa z makaronem	350g	9,1	Zupa fasolowa z zielenią	350g	9,1	Zupa fasolowa	350g	9
Filet rybny pieczony	60g	1,4	Grillowany kurczak	100g		Filet rybny soli panierowany	60g	1,4
Ziemniaki	200g		Ryż z warzywami	250g	9	Ziemniaki	200g	
Surówka z marchewki gotowanej	50g		Kompot owocowy	200g		Surówka z kapusty kiszonej	50g	
Kompot owocowy	200g					Kompot owocowy	200g	

## PODWIECZOREK

Jabłko,herbatniki	1szt/2szt		Babka bezglutenowa	100g		Koktajl z jarmużem	150g	1
-------------------	-----------	--	--------------------	------	--	--------------------	------	---

## 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	

## 4. Piątek 19.01.2024

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	
--------------------------	------	--	--------------------------------	--------	--	-------------	------	--

<b>OBIAD</b>								
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	Makaron bezglutenowy	200g		Ryż zapiekany z jabłkami, cynamonem i jogurtem	250/100g	7
Kasza jęczmienna	200g	1	Sos mięsny do spaghetti	100g		Kompot owocowy	200g	
Surówka z buraka czerwonego	50g		Kompot owocowy	200g				
Kompot owocowy	200g							

<b>PODWIECZOREK</b>								
Mix warzywno-owocowy	100g		Grejfrut	1szt		Mix warzywno-owocowy	100g	9

<b>KOLACJA</b>								
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 gracham	100g	1
Herbata	200g		Herbata			Herbata	200g	

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY 2

**5. Sobota 20.01.2024**

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

<b>ŚNIADANIE</b>								
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		Pomidor	1/2szt	
Pieczywo pszenne	100g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Liść sałaty	2szt	
Herbata	200g		Pieczywo pełnoziarniste bezgl	100g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
			Herbata	200g		Pieczywo pełnoziarniste	100g	1
						Herbata z cytryną	200g	

<b>2 ŚNIADANIE</b>								
Koktajl jogurtowy z bananem i cynamonem	100g	7	Koktajl szpinakowy z bananem	100g		Koktajl owocowy	100g	

<b>OBIAD</b>								
Zupa ziemniaczana	350g	9,1	Zupa z fasolki szparagowej	350g	9,13	Zupa fasolowa	350g	9,7
Rizotto mięsno-jarzynowe	200g	9	Gołąbki duszone w pomidorach	2szt		Gołąbki	2szt	1
Sos pomidorowy	100g	7,9	Sos pomidorowy	100g	7,9	Sos pomidorowy	100g	7,9

Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Jogurt naturalny z miodem	100/10g		Sok z marchwii i jabłka,biskopt bezgl	100g/1szt		Wafle ryżowe	4szt	10
<b>KOLACJA</b>								
Półdzwica z kurczaka	50g		Szynka tyrolska	50g		Salatka brokułowa z pomidorem i		
Salatka z pomidorów z oliwą z oliwek	50g		Ogórek zielony,salata 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		Herbata	200g	
			Herbata	200g				

### 6. Niedziela 21.01.2024

Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#
<b>ŚNIADANIE</b>					
Piers indyka	50g	Płatki owsiane z orzechami	60g	Płatki kukurydziane na mleku sojowym	300g
Salata	2szt	Banan	1szt	Szynka gotowana	50g
Roślinna margaryna miękka	10g	Roślinna margaryna miękka	10g	Tarta ogórek kiszony	10g
Pieczywo pszenne	100g	Pieczywo bezglutenowe	100g	Roślinna margaryna miękka	10g
Herbata malinowa	200g	Herbata	200g	Pieczywo żytnie	100g
				Herbata owocowa	200g
<b>2 ŚNIADANIE</b>					
Mandarynka	1szt	Świerz sok z pamarąńczy	200g	Banan	1szt
<b>OBIAD</b>					
Rosół domowy z makaronem	350g	Zupa ogórkowa	350g	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
<b>PODWIECZOREK</b>					
Jogurt naturalny w malinami	100/50g	Chrupki kurydziane	70g	Galaretka z owocami	100/50g
<b>KOLACJA</b>					

Szynka z kurcząt	50g		Szynka z indyka	50g		Szynka z kurcząt	40g	
Pomidor bez skórki	1/2szt		Serek wiejski	100g	7	Ser żółty bez laktozy	30g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo bezglutenowe	100g	1	Pieczywo gracham	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3

7. Poniedziałek 22.01.2024								
Dieta lekkostrawna dzieci		#	Dieta bezglutenowa		#	Dieta bezmleczna		#
<b>ŚNIADANIE</b>								
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	
<b>2 ŚNIADANIE</b>								
Jabłko	1szt		Salatka owocowa	100g		Jabłko	1szt	9
<b>OBIAD</b>								
Zupa szpinakowa z makaronem	350g	9,1	Zupa szpinakowa z makaronem bezgl	350g	9,1	Zupa szpinakowa z makaronem	350g	9,1
Schab duszony w jarzynach	60/50g	9	Schab duszony w jarzynach	60/50g	9	Gulasz wieprzowy	100g	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	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Sok z marchwii,wafel ryżowy	100g/1szt		Smoothie z jarmuzem	150g		Sok z marchwii,wafel ryżowy	200g/1szt	
<b>KOLACJA</b>								
Pasztet drobiowy	70g	9	Musli bezgl na mleku	250g	7	Dżem truskawkowy	50g	
Sałata 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 gracham	100g	7
Herbata	200g					Herbata	200g	

8. Wtorek 23.01.2024											
Dieta lekkostrawna dzieci			#	Dieta bezglutenowa			#	Dieta bezmleczna			#
<b>ŚNIADANIE</b>											
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 bezgl	100g	1	Pieczywo orkiszowe	100g	1			
Herbata owocowa	200g		Herbata	200g		Herbata	200g				
<b>2 ŚNIADANIE</b>											
Koktajl owocowy	100g		Kisiel z malinami	100g		Kisiel z owocami,herbatnik pełnoziarnisty	100g/1szt	1			
<b>OBIAD</b>											
Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1	Zupa pieczarkowa	350g	9,1	Zupa lane kluski na rosole	350g	9,3			
Filet z kurczaka gotowany na parze	60g		Filet z kurczaka gotowany na parze	60g		Kotlet rybny w chrupiącej panierce	60g	9			
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					
<b>PODWIECZOREK</b>											
Galaretka owocowa z waflem ryżowym	1szt/100g		Jogurt naturalny z musli bezgl	100/50g		Pojemnik owoców i warzyw	100g	9			
<b>KOLACJA</b>											
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 gracham	100g	1			
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g				
# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY											4

9. Sroda 24.01.2024											
			#				#				#



Dieta lekkostrawna dzieci			Dieta bezglutenowa			Dieta bezmleczna		
<b>SNIADANIE</b>								
Szynka babuni	50g		Płatki ryżowe na mleku z miodem i nasionami chia oraz malinami	300g	7	Polędwica sopocka	50g	
Liście sałaty	2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Liście sałaty	2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo bezglutenowe	100g	1	Pomidor	1/2szt	
Pieczywo pszenne	100g	1	Herbata	200g		Roślinna margaryna miękka	10g	7
Herbata	200g					Pieczywo żytnie pełnoziarniste	100g	1
						Herbata z cytryną	200g	
<b>2 ŚNIADANIE</b>								
Kisiel	100g		Sok z marchwii, banan	100g/1szt		Sałatka z cukini z oliwą z oliwek	100g	9
<b>OBIAD</b>								
Zupa barszcz czerwony	350g	9,1	Zupa pomidorowa	350g	9,1	Zupa barszcz czerwony z fasolą szparagową	350g	13,9
Pierogi ruskie	7szt	1,7	Łosoś pieczony w sosie koperkowym	70/100g	9	Pierogi leniwe bez twarogu	200g	
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				
<b>PODWIECZOREK</b>								
Mus z jabłek	100g		Ser wiejski z pomidorami koktajlowymi	100g		Borówki z orzechami nerkowca	100g	10
<b>KOLACJA</b>								
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	

10. Czwartek 25.01.2024										
Dieta lekkostrawna dzieci			#	Dieta bezglutenowa			#	Dieta bezmleczna		#
<b>SNIADANIE</b>										
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	
<b>2 ŚNIADANIE</b>								
Biszkopty, banan	1szt		Banan, sok pomidorowy	1szt/100ml		Pomarańcza, biszkopt bez cukru	1szt/2szt	
<b>OBIAD</b>								
Zupa barszcz biały	350g	9,3	Zupa krupnik z zieleniną	350g	9,1	Zupa barszcz biały	350g	9
Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9	Leczo z cukinią i kurczakiem			Bitka duszona w sosie własnym	60/100g	
Kasza jaglana	200g	1	papryką, pomidorami i pieczarką	300g	9	Kasza gryczana	200g	1
Surówka z buraka czerwonego z jabłkiem	50g		Kompot owocowy	200g		Surówka z czerwonej kapusty	50g	
Kompot owocowy	200g					Kompot owocowy	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Mandarynka	1szt		babeczka bezgl z nadzieniem czekoladowym	1szt		Koktajl z selera naciowego i jabłka z bananem	100g	9
<b>KOLACJA</b>								
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	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 (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 SO<sub>2</sub>**

**12 Łubin i produkty pochodne.**

**13 Mięczaki i produkty pochodne.**