

szpital św. Antoniego

1. Środa 27.12.2023

Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych węglowodorów (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					
				Sałata z cukini z oliwą z oliwek 100g	9
OBIAD					
Zupa barszcz czerwony 350g	9,1	Zupa barszcz czerwony 350g	9,1	Zupa barszcz czerwony 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	9
				Kompot owocowy bez cukru 200g	
PODWIECZOREK					
Mus z jabłek,biszkopty 100/2szt	1	Mus z jabłek,herbatnik 100/2szt		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 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	

2. Czwartek 28.12.2023

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

ŚNIADANIE								
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		Chydy 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
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

2 ŚNIADANIE								
						Salatka owocowa z orzechami	100g	10

OBIAD								
Zupa barszcz biały z jajkiem	350g	9,3	Zupa barszcz biały	350g	9,1	Zupa barszcz biały	350g	9,1
Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9	Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9	Fasolka po bretońsku z chudą wędliną i pomidorami	300g	13,1
Kasza gryczana	200g	1	Kasza jaglana	200g	1	Kompot owocowy bez cukru	200g	
Surówka z selera i marchwii	50g		Surówka z buraka czerwonego z jabłkiem	50g				
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g				

PODWIECZOREK								
Banan	1szt		Pomarańcza	1szt		Smoothie z jogurtu naturalnego z owocami	100g	7

KOLACJA								
Pasta mięsno-jarzynowa	60g	9	Pasta mięsno-jarzynowa	80g	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

3. Piątek 29.12.2023								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#			
ŚNIADANIE								
Paprykarz z łososia	50g	4,9	Paprykarz z łososia	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
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
2 ŚNIADANIE								
						Jabłko z orzechami włoskimi	1szt	10
OBIAD								
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 gotowany na parze	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		
PODWIECZOREK								
Galaretka owocowa	1szt		Galaretka owocowa, wafel kukurydziany	100/1szt		Koktajl ze świeżego buraka, marchwii, jabłka, migdałów	100g	
KOLACJA								
Baleron z indyka	60g		Polędwica z indyka	60g		Szynka z indyka	50g	
Ogórek korniszon, sałata zielona	20g/1szt		Sałata zielona	2szt		Ogórek świeży, sałata zielona	20g/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pełnoziarniste	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

4. Sobota 30.12.2023

Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#			
ŚNIADANIE								
Zupa mleczna z kaszą jaglaną	300g	7,1	Zupa mleczna z kaszą manną	300g	7,1	Pasta z makreli ze szczypiorkiem		
Pasta z makreli z jajkiem i szczypiorkiem	60g	4,3	Pasta z twarogu z 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 z cytryną bez cukru	200g	
Herbata	200g							
2 ŚNIADANIE								
						Owsianka z gruszką na jogurcie naturalnym	100g	7

OBIAD								
Zupa fasolowa	350g	9,1	Zupa ziemniaczana	350g	9,1	Zupa fasolowa	350g	9,1
Gołabki	2szt	1,7	Rizotto mięsno-jarzynowe	200g	9	Rizottoo mięsno-jarzynowe	200g	9
Sos pomidorowy	100g	7,9	Sos pomidorowy	100g	7,9	Sos pomidorowy	100g	7,9
Kompot owocowy			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	9
KOLACJA								
Szynka tyrolska	50g		Pierś gotowana z kurczaka	50g		Polędwica z kurczaka	50g	
Ogórek zielony	20g		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	10g	7	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pełnoziarniste	100g	1
Pieczywo mieszane	100g	1	Herbata	200g		Herbata bez cukru	100g	
Herbata	200g							

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

5. Niedziela 31.12.2023								
Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)		#
ŚNIADANIE								
Szynka z pieca	50g		Polędwica z piersi indyka	50g		Szynka gotowana	50g	
Papryka czerwona	20g		Salata zielona	2szt		Tarta ogórek kiszony	10g	
Liść sałaty	1szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	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 z jogurtem naturalnym	150g	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		Salatka owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt		Bułka pełnoziarnista z pastą z makreli		
KOLACJA								
Ser żółty	40g	7	Polędwica drobiowa	50g		Ser twarogowy z rzodkiewką	100g	7
Szynka z kurcząt	50g		Pomidor	1/2szt		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 z cytryną	200g		Herbata bez cukru	200g	

6. Poniedziałek 01.01.2024

Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych 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
Wyborna	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	
2 ŚNIADANIE								
						Bułka pełnoziarnista z sałata i rzodkiewką	1szt	1
OBIAD								
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	
PODWIECZOREK								
Mandarynka,biskopt	1szt/2szt		Sok z marchwii z waflami ryżowymi	100g/2szt		Jogurt naturalny,napar z rumianku	100/200ml	7
KOLACJA								

Pasztet drobiowy	70g	9	Pasztet drobiowy	70g	9	Mix sałat z serem feta	100g	
Ogórek kiszony	20g		Salata 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	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

7. Wtorek 02.01.2024								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#			
ŚNIADANIE								
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	Szcypior	10g	
Salata zielona	1szt		Pomidor	1/2szt		Ogórek zielony	20g	
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								
						Pieczywo pełnoziarniste z wędliną i ogórkiem		
OBIAD								
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	
PODWIECZOREK								
Ciasto drożdżowe z kruszonką	1szt	1	Ciasto drożdżowe	1szt	1	Jabłko z orzechami nerkowca	1szt	10
KOLACJA								
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	

8. Sroda 03.01.2024						
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 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		
2 ŚNIADANIE						
				Salatka owocowa z migdałami 100g	10	
OBIAD						
Zupa brokułowa 350g	9,1	Zupa brokułowa 350g	9,1	Zupa brokułowa 350g	9,1	
Potrąwka z kurczaka 100g	9,7	Potrąwka z kurczaka 100g	9,7	Potrąwka z kurczaka 100g	9,7	
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		
PODWIECZOREK						
Jabłko, herbatniki 1szt/2szt	1	Sok z marchwii, wafel ryżowy 100ml/1szt		Kanapka z pieczywem pełnoziarnistym serem żółtym i ogórkiem		
KOLACJA						
Szynka rodzinna 50g		Szynka biała gotowana 50g		Szynka biała gotowana 50g		
Salata zielna, pomidor 1szt/30g		Salata zielona 2szt		Ogórek zielony, salata zielona 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		

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

9. Czwartek 04.01.2024						
	#	Dieta lekkostrawna dorośli	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży	#	

Dieta podstawowa			(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	
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	7	Herbata bez cukru	200g	
2 ŚNIADANIE								
						Owsianka z gruszką, jabłkiem i cynamonem	100g	1
OBIAD								
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	
PODWIECZOREK								
Strucla porzeczkowa	1szt	1	Jabłko, herbatniki maślane	1szt/3szt		Koktajl z marchewki i jabłka z bułką owsianą z masłem	150g	
KOLACJA								
Parówka drobiowa z ketchupem	1szt/10g		Parówka drobiowa	2szt		Salatka makaronowa z tuńczykiem	100g	1,9,4
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/4szt		Pomidor	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pełnoziarniste	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

10. Piątek 05.01.2024

Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#	
Dżem owocowy	50g	Dżem niskosłodzony	50g	Szynka gotowana	50g	
Pomidor	1/2szt	Pomidor	1/2szt	Pomidor, papryka	1/4szt	7
Roślinna margaryna miękka	10g	Roślinna margaryna miękka	10g	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	100g	Pieczywo pszenne	100g	Pieczywo pełnoziarniste	100g	1

Kakao	200g	7	Mleko	200g		Herbata bez cukru	200g	
2 ŚNIADANIE								
						Koktajl z jabłka i cynamonu	100g	
OBIAD								
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	
PODWIECZOREK								
Mix warzywno-owocowy,wafel ryżowy	100g/1szt	9	Mix warzywno-owocowy	100g	9	Orzechy włoskie z kawałkami 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 zielona	2szt		Rzodkiewka,ogórek korniszon	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 pelnoziarniste	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

szpital św. Antoniego

1. Sroda 27.12.2023

1. Sroda 27.12.2023								
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#			
ŚNIADANIE								
Zupa mleczna z ryżem	300g	7	Poledwica drobiowa	50g		Szynka babuni chuda	50g	
Szynka babuni	100g	7	Pomidor bez skórki	1/2szt		Liście sałaty	2szt	
Liście sałaty	2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7

Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1
Pieczywo mieszane	100g	1	Kawa zbożowa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g	
Herbata	200g							
OBIAD								
Zupa barszcz biały	350g	9,1	Zupa barszcz czerwony	350g	9,1	Barszcz czerwony	350g	9,1
Gilasz wieprzowy z jarzynami	100g	9	Pulpet drobiowy	60g	1	Zrazik duszony w jarzynach	60/100g	1
Kasza jaglana	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 pie	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	

2. Czwartek 28.12.2023

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 zieleniną	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	
PODWIECZOREK								
Koktaj z jogurtem naturalnym, borówką i otrębami	200g	7	Pomarańcza	1szt		banan	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							

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3. Piątek 29.12.2023								
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								
Galaretko 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							

4. Sobota 30.12.2023

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

ŚNIADANIE

Polędwica drobiowa	100g		Zupa mleczna z kaszą manną	300g	7,1	Zupa mleczna z kaszą manną	300g	7,1
Jajko gotowane	2szt	3	Pasta z twarogu	100g	7	Pasta z twarogu z zieleniną	100g	7
Liście sałaty	2szt		Pomidor bez skóry	1/2szt		Pomidor bez skóry	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Liść sałaty	2szt	
Pieczywo mieszane	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
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	

PODWIECZOREK

Salatka z tuńczyka z warzywami	100g	4,9	Przetarty mix owocowy,suchar	100g/1szt		Owocowy koktajl z jogurtem naturalnym i miodem	100g	7
--------------------------------	------	-----	------------------------------	-----------	--	--	------	---

KOLACJA

Leczo z cukini z kurczakiem i pomidorem	100/200g	9	Pierś gotowana z kurczaka	50g		Pierś gotowana z kurczaka	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Salatka z pomidorów z oliwą z oliwek	50g		Salatka z pomidorów z oliwą z oliwek	50g	
Pieczywo mieszane	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	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

5. Niedziela 31.12.2023						
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#	
SNIADANIE						
Polędwica drobiowa 100g		Polędwica z piersi indyka 50g		Jajko gotowane na miękko 50g		
Salata zielona 2szt	3	Salata zielona 2szt	3	Salata zielona 2szt		
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7	
Pieczywo mieszane 100g	1	Pieczywo pszenne 100g	1	Pieczywo pszenne 100g	1	
Mleko 200g		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						
6. Poniedziałek 01.01.2024						
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 zieleciną	100g	7	Chudy twaróg	100g	7
Twaróg chudy z koprem	100g	7	Pomidor bez skórki	1/2szt		Pomidor bez skórki	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	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	
Surówka z buraka czerwonego	50g		Bukiet gotowanych warzyw	50g		Bukiet gotowanych warzyw	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot z jabłka	200g		Kompot	200g	
PODWIECZOREK								
Jogurt naturalny,herbatniki pełnoziarniste	1szt/2szt	7	Sok z marchwii z waflami ryżowymi	100g/2szt		Sok z marchwii z waflami ryżowymi	100g/2szt	
KOLACJA								
Mixsałat z kurczakiem i serem feta	50/50/20g	3,9	Szynka drobiowa	50g		Pasztet drobiowy	70g	9
Pomidor bez skóry	1/2szt		Salata zielona	2szt		Salata zielona	2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

7. Wtorek 02.01.2024							
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#		
ŚNIADANIE							
Baleron z indyka	50g		Zupa mleczna z ryżem	250/50g	7	Ser żółty bez laktozy	50g
Jajko gotowane	2szt	3	Pasta z jajek bez żółtek	50g		Szczypior	10g

Ogórek zielony bez skórki	20g		Pomidor bez skórki	1/2szt		Tarta rzodkiewka	10g	
Szczypior	10g		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		
Mleko	200g	7						

OBIAD

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	1
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	

PODWIECZOREK

Serek wiejski	200g	7	Kisiel malinowy,suchary	100g/2szt	1	Ciasto drożdżowe	1szt	1
----------------------	-------------	----------	--------------------------------	------------------	----------	------------------	------	----------

KOLACJA

Polędwica z indyka	100g		Polędwica z indyka	50		Polędwica z indyka	50g	
Ogórek zielony,sałata zielona	20g/2szt		Sałata zielona	2szt		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
Kawa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g		Herbata	200g	

8. Środa 03.01.2024

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	Sałata zielona	2szt	
Pomidor	1/2szt		Sałata 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		Herbata	200g		Herbata	200g	
Herbata	200g							

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

9. Czwartek 04.101.2024								
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
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	
OBIAD								
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 kiszonej	50g		Surówka z kapusty kiszonej	50g		Surówka z kapusty kiszonej	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		Herbata	200g		Herbata	200g	

10. Piątek 05.01.2024

Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#
ŚNIADANIE					
Szynka gotowana	100g	Dżem niskosłodzony	50g	Dżem niskosłodzony	50g
Sałata zielona	2szt	Pomidor bez skóry	1/2szt	Pomidor bez skóry	1/2szt
Pomidor bez skórki	1/2szt	Roślinna margaryna miękka	10g	Roślinna margaryna miękka	10g
Roślinna margaryna miękka	10g	Pieczywo pszenne	100g	Pieczywo pszenne	100g
Pieczywo mieszane	100g	Mleko	200g	Herbata	200g
Kawa na mleku	200g				
OBIAD					
Zupa jarzynowa	350g	Zupa jarzynowa	350g	Zupa jarzynowa	350g
Klops z indyka w sosie koperkowym	150/100g	Klopsik wieprzowy w sosie koperkowym	60/100g	Klopsik wieprzowy w sosie koperkowym	60/100g
Ziemniaki	200g	Kasza jaglana	200g	Kasza jęczmienna	200g
Surówka z selera	50g	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	Jogurt naturalny, truskawki	100g/10g	Banan	100g/2szt
KOLACJA					
Pasta serowo-rybna z natką pietruszki	150g	Pasata serowo-rybna	100g	Pasata serowo-rybna	100g
Pomidor bez skórki	1/2szt	Sałata zielona	2szt	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
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

szpital św. Antoniego

1. Środa 27.12.2023

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		Sałotka z cukini z oliwą z oliwek	100g	9
OBIAD								
Zupa barszcz czerwony	350g	9,1	Zupa pomidorowa	350g	9,1	Zupa barszcz czerwony z fasolą szparagową	350g	3,13
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	

2. Czwartek 28.12.2023

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					
Biszkopty, banan 1szt		Banan, sok pomidorowy 1szt/100ml		Pomarańcza, biszkopt bez cukru 1szt/2szt	
OBIAD					
Zupa barszcz biały 350g	9,3	Zupa krupnik z zielenią 350g	9,1	Zupa barszcz biały 350g	9
Gulasz wieprzowy z jarzynami 100g	9	Leczo z cukinią i kurczakiem 300g	9	Bitka duszona w sosie własnym 60/100g	
Kasza jaglana 200g	1	papryką, pomidorami i pieczarką 200g		Kasza gryczana 200g	1
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 200g		Herbata 200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3. Piątek 29.12.2023

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 bezgl	100g	1	Pieczywo orkiszowe	100g	1
Herbata owocowa	200g		Herbata	200g		Herbata	200	

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	1,4
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	

4. Sobota 30.12.2023

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 pełnoziarniste bezgl	100g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7

			Herbata	200g		Pieczywo pełnoziarniste	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
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	
PODWIECZOREK								
Jogurt naturalny z miodem	100/10g		Sok z marchwii i jabłka,biskopt 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,salata zielona	30g/2szt		piersią kurczaka z majonezem	100g	9,3
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Plaster lososia	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

5. Niedziela 31.12.2023								
Dieta lekkostrawna	dzieci	#	Dieta	bezglutenowa	#	Dieta	bezmleczna	#
ŚNIADANIE								
Piers indyka	50g		Płatki owsiane z orzechami	60g	10	Płatki kukurydziane na mleku sojowym	300g	
Salata	2szt		Banan	1szt		Szynka gotowana	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Tarta ogórek kiszony	10g	7
Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo bezglutenowe	100g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Herbata malinowa	200g		Herbata	200g		Pieczywo żytnie	100g	1
						Herbata owocowa	200g	
2 ŚNIADANIE								
Mandarynka	1szt		Świeży sok z pomaarańczy	200g		Banan	1szt	

OBIAD								
Rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Zupa ogórkowa	350g	9,1	Rosół domowy z makaronem	350g	9,1
Udo gotowane z kurczaka	1szt		Ryż zapiekany z jabłkami	250g		Udo kurczaka	1szt	9,7
Ziemniaki	200g		Kompot owocowy	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka sałata z sosem vinegre	50g					Surówka sałata z sosem vinegre	50g	
Kompot owocowy	200g					Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK								
Jogurt naturalny w malinami	100/50g	7	Chrupki kurydziane	70g		Galaretka z owocami	100/50g	
KOLACJA								
Szynka z kurcząt	50g		Szynka z indyka	50g		Szynka z kurcząt	40g	
Pomidor bez skórki	1/2szt		Serek wiejski	100g	7	Ser żółty bez laktozy	30g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo bezglutenowe	100g	1	Pieczywo graham	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

6. Poniedziałek 01.01.2024

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		Sałatka owocowa	100g		Jabłko	1szt	
OBIAD								
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	
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	
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 graham	100g	7
Herbata	200g					Herbata	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

7. Wtorek 02.01.2024								
Dieta lekkostrawna dzieci		#	Dieta bezglutenowa		#	Dieta bezmleczna		#
ŚNIADANIE								
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	
2 ŚNIADANIE								
Mandarynka	1szt		Jabłko,awokado	1szt		Sok z jabłka,winogrona z wodą niegazowaną	150g	
OBIAD								
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 kalafiorem	60/100g	
Kompot owocowy	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
			Surówka z ogórka kiszzonego	50g		Kompot owocowy	200g	
			Kompot owocowy	200g				
PODWIECZOREK								
Ciasto drożdżowe z kruszonką	1szt	1	Biszkopty bezgl	50g		Kisiel owocowy,herbatniki	150/2szt	
KOLACJA								

Półdewica z indyka	50g		Makreka w sosie pomidorowym	100g	4	Szynka tyrolska	50g	
Salata zielona	2szt		Ogórek zielony,sałata zielona	20g/2szt		Ogórek zielony,sałata 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 graham	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata z cytryną	200g	

8. Sroda 03.01.2024

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
Potrąka z kurczaka	100g	9,7	Pierś 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	
PODWIECZOREK								
Sok z marchwii,wafel ryżowy	100g/2szt		Ciasto owsiane bezgl	100g		Cząstki jabłka z orzechami włoskimi	1szt/10g	10
KOLACJA								
Szynka rodzinna	50g		Szynka biała gotowana	50g		Szynka biała gotowana	50g	
Salata zielona,pomidor	1szt/30g		Twaróg z rzodkiewką	70g	7	Ogórek zielony	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo bezglutenowe	100g	1	Pieczywo graham	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

9. Czwartek 04.01.2024						
Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#	
ŚNIADANIE						
Owsianka na mleku 300g	7,1	Szynka tostowa z indyka 60g		Owsianka na mleku sojowym 300g		
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 graham 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 zieleńią 350g	9,1	Zupa fasolowa 350g	9,1	
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 kiszanej 50g		
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. Piątek 05.01.2024						
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
Mleko	200g	7	Pieczywo bezglutenowe	100g	1	Pieczywo razowe	100g
			Herbata owocowa	200g		Herbata	200g
2 ŚNIADANIE							
Mus z przetartych owoców	100g		Oliwki zielone,kulki mozzarelli	30/70g		Mus owocowy	150g
OBIAD							
Zupa jarzynowa	350g	9,1	Zupa koperkowa	350g	9,1	Zupa jarzynowa z mięsem	350g
Klops z indyka w sosie koperkowym	60/100g	1,9	Makaron bezglutenowy	200g		Ryż zapiekany z jabłkami, cynamonem i jogurtem	250/100g
Kasza jęczmienna	200g	1	Sos mięsny do spaghetti	100g		Kompot owocowy	200g
Surówka z buraka czerwonego	50g		Kompot owocowy	200g			
Kompot owocowy	200g						
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
Ogórek zielony	20g		Pomidor bez skórki	1/2szt		Rzodkiewka	10g
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 z cytryną	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 ziemne, 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.