

szpital św. Antoniego

1. Czwartek 15.02.2024

Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych wędlowodorów (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	10g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pełnoziarniste	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
2 ŚNIADANIE								
						Gruszka z jabłkiem i cynamonem		
OBIAD								
Zupa krupnik	350g	9,1	Zupa krupnik	350g	9,1	Zupa krupnik	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 kiszanej	50g		Surówka gotowana marchew	50g		Surówka z selera i marchewki	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	
PODWIECZOREK								
Strucla porzeczkowa	1szt	1	Jabłko	1szt		Koktajl z marchwii i jabłka z bułką owsianą z masłem		150g
			Herbatniki maślane	3szt	1			
KOLACJA								
Parówka drobiowa z ketchupem	1szt/10g		Parówka drobiowa	2szt		Sałatka makaronowa z tuńczykiem	100g	1,9,4
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/4szt		Pomidor	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	100g		Pieczywo mieszane	100g		Pieczywo pełnoziarniste	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

2. Piątek 16.02.2024

Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)		#
ŚNIADANIE								
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	
2 ŚNIADANIE								
						Jabłko z cynamonem i jogurtem	100g	7
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		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. Sobota 17.02.2024								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)			#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (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 bez cukru	200g	
Herbata	200g							
2 ŚNIADANIE								

					Owsianka z gruszką na jogurcie naturalnym	100g	7	
OBIAD								
Zupa ziemniaczana fasolą	350g	9,13	Zupa ziemniaczana	350g	9,1	Zupa ziemniaczana fasolą	350g	9,13
Gołąbki	2szt		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	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							
4. Niedziela 18.02.2024								
	#		Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#		Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)	#	
Dieta podstawowa								
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		Salatka owocowa, wafel kukurydziany	100g/1szt		Salatka 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		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	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

2

5. Poniedziałek 19.02.2024								
Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)		#
ŚNIADANIE								
Ser topiony z szynką	50g	7	Chudy twaróg	100g	7	Płatki owsiane na mleku roślinnym	300g	7,1
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/2szt		Ser biały chudy	100g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pomidor, sałata zielona	1/2szt/1szt	
Pieczywo 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 sałatą i rzodkiewką	1szt	1
OBIAD								
Zupa ogórkowa z ryżem	350g	9,1	Zupa ogórkowa z ryżem	350g	9,1	Zupa ogórkowa z ryżem	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, biszkopt	1/2szt	1	Sok z marchwii z waflami ryżowymi	100ml/2szt		Jogurt naturalny	100ml	7
KOLACJA								
Pasztet drobiowy	70g	9	Pasztet drobiowy	70g	9	Pasztet drobiowy	70g	9
Salata zielona	2szt		Salata zielna	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 pełnoziarniste	100g	1

Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
6. Wtorek 20.02.2024								
Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)		#
ŚNIADANIE								
Paprykarz z łososia	50g	4,9	Paprykarz z łososia	50g	4,9	Paprykarz z łososia	50g	4,9
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 wiejska	350g	9,1	Zupa wiejska	350g	9,1	Zupa wiejska	350g	9,1
Szpinak z piersią kurczaka	100g		Szpinak z piersią kurczaka	100g		Szpinak z piersią kurczaka	100g	
Makaron	200g	1	Makaron	200g	1	Makaron	200g	1
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	
PODWIECZOREK								
Galaretka owocowa	100ml		Galaretka owocowa	100ml		Koktajl ze świeżego buraka, marchwi, jabłka i migdałów	100ml	
			Wafel kukurydziany	1szt				
KOLACJA								
Polędwica z indyka	50g		Polędwica z indyka	50g		Szynka z indyka	50g	
Ogórek korniszon, sałata zielona	20g/1szt		Salata zielona	2szt		Ogórek świeży, sałata zielona	20g/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo Pełnoziarniste	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3

7. Środa 21.02.2024								
Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)		#

ŚNIADANIE							
Polędwica sopocka	50g		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							
						Sałotka 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							
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		Sałotka z pomidorów	50g
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g 7
Pieczywo mieszane	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pełnoziarniste	100g 1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g

8. Czwartek 22.02.2024							
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych wędlowodorów (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		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

Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
2 ŚNIADANIE								
						Salatka owocowa z jogurtem	100g	7
OBIAD								
Zupa barszcz biały	350g	9,13	Zupa barszcz biały	350g	9,1	Zupa barszcz biały	350g	9,13
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 gryczana	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								
Jabłko	1szt		Jabłko	1szt		Mus jabłkowy	100g	
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

4

9. Piątek 23.02.2024										
Dieta podstawowa			#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)			#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych wędlowodorów (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	Wędlina	50g		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 mieszane	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pełnoziarniste	100g	1		
Kawa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g			
2 ŚNIADANIE										
						Pieczywo pełnoziarniste z wędliną i ogórkiem	1szt			
OBIAD										
Zupa barszcz czerwony z fasolą	350g	9,13	Zupa barszcz czerwony	350g	9,1	Zupa barszcz czerwony z fasolą	350g	9,13		

Sos spaghetti	100g		Sos spaghetti	100g		Sos spaghetti	100g	
Makaron	200g	1	Makaron	200g	1	Makaron	200g	1
Kompot	200g		Kompot	200g		Kompot bez cukru	200g	

PODWIECZOREK

Ciasto drożdżowe	1szt	1	Ciasto drożdżowe	1szt	1	Jabłko z orzechami		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	

10. Sobota 24.02.2024

Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#			
Płatki kukurydziane na mleku	300g	7	Płatki kukurydziane na mleku	300g	7	Szynka gotowana	50g	
Wędlina	50g		Wędlina	50g		Ogórek korniszon	1szt	
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 Szczawiowa z jajkiem	350g	9,3	Zupa Szczawiowa z jajkiem	350g	9,3	Zupa Szczawiowa z jajkiem	350g	9,3
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	1szt		Sok z marchwii	100ml		Kanapka z pieczywem pełnoziarnistym		
Herbatniki	2szt	1	Wafel ryżowy	1szt		serem żółtym i ogórkiem		

KOLACJA

Szynka rodzinna	50g		Szynka biała gotowana	50g		Szynka biała gotowana	50g	7
Salata zielna, pomidor	1szt/30g		Salata zielona	2szt		Ogórek zielony, salata 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

5

szpital św. Antoniego

1. Czwartek 15.02.2024

szpital św. Antoniego								
1. Czwartek 15.02.2024								
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	1
KOLACJA								
Mielonka drobiowa	100g		Parówka cielęca	2szt		Parówka drobiowa	2szt	
Ser żółty	50g		Salata zielona	2szt	9	Pomidor	1/4szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1
Mleko	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

2. Piątek 16.02.2024							
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#		#
ŚNIADANIE							
Szynka gotowana	100g			Dżem niskosłodzony	50g		
Salata zielona	2szt			Pomidor bez skóry	1/2szt		
Pomidor bez skórki	1/2szt			Roślinna margaryna miękka	10g	7	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7		Pieczywo pszenne	100g	1	1
Pieczywo mieszane	100g	1		Mleko	200g	7	
Kawa na mleku	200g	7					
OBIAD							
Zupa jarzynowa	350g	9,1		Zupa jarzynowa	350g	9,1	9,1
Klops z indyka w sosie koperkowym	150/100g	1,9		Klopsik wieprzowy w sosie koperkowym	60/100g	9	9
Ziemniaki	200g			Kasza jaglana	200g	1	1
Surówka z selera	50g	9		Surówka puree z selera	50g		
Kompot owocowy	200g			Kompot z jabłka	200g		
PODWIECZOREK							
Koktajl z jabka i jogurtu naturalnego	200g	7		Jogurt naturalny, truskawki	100g/10g	7	
KOLACJA							
Pasta serowo-rybna z natką pietruszki	150g	4,7		Pasata serowo-rybna	100g	4,7	4,7
Pomidor bez skórki	1/2szt			Salata zielona	2szt		
Roślinna margaryna miękka	10g	7		Roślinna margaryna miękka	10g	7	7
Pieczywo mieszane	100g	1		Pieczywo pszenne	100g	1	1
Herbata	200g			Herbata	200g		

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

1

3. Sobota 17.02.2024							
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#		#
ŚNIADANIE							
Półdewica drobiowa	100g			Zupa mleczna z kaszą manną	300g	7,1	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 cielęciną	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

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

KOLACJA

Leczo z cukini z kurczakiem i pomidorem	100/200g	9	Pierś gotowana z kurczaka	50g		Pierś gotowana z kurczaka	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Sałatka z pomidorów z oliwą z oliwek	50g		Sałatka z pomidorów z oliwą z oliwek	50g	
Pieczywo mieszane	100g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Herbata	200g		Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1
			Herbata	200g		Herbata	200g	

4. Niedziela 18.02.2024

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

ŚNIADANIE

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	

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		
PODWIECZOREK								
Jogurt naturalny z truskawkami	200g	7	Sałatka 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		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

2

5. Poniedziałek 19.02.2024								
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	7
OBIAD								
Zupa ogórkowa z ryżem	350g	9,1	Zupa ogórkowa z ryżem	350g	9,1	Zupa ogórkowa z ryżem	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	
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		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
---------	------	---------	------	---------	------

6. Wtorek 20.02.2024

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

ŚNIADANIE

Pasta mięsno-jarzynowa	150g	9	Paprykarz z łososia	50g	4,9	Paprykarz z łososia	50g	4,9
Pomidor bez skóry	1/2szt		Pomidor bez skóry	1/4szt		Pomidor bez skóry	1/4szt	
Liść sałaty	1szt	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1
Pieczywo mieszane	100g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Mleko	200g	7						

OBIAD

Zupa wiejska	350g	9,1	Zupa wiejska	350g	9,1	Zupa wiejska	350g	9,1
Szpinak z piersią kurczaka	100g		Szpinak z piersią kurczaka	100g		Szpinak z piersią kurczaka	100g	
Makaron	200g	1	Makaron	200g	1	Makaron	200g	1
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	

PODWIECZOREK

Owsianka na mleku z owocami	300g	7	Galaretka owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt		Galaretka owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt	
-----------------------------	------	---	--------------------------------------	-----------	--	--------------------------------------	-----------	--

KOLACJA

Galaretka drobiowa z jarzynami	200g	3,9	Połudwica z indyka	60g		Połudwica z indyka	60g	
Sok z cytryny	10g		Sałata zielona	2szt		Sałata zielona	2szt	
Pomidor bez skóry	1/2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1
Pieczywo mieszane	100g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Herbata	200g							

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY 3

7. Środa 21.02.2024

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

ŚNIADANIE

Zupa mleczna z ryżem	300g	7	Poledwica drobiowa	50g		Szynka babuni chuda	50g	
----------------------	------	---	--------------------	-----	--	---------------------	-----	--

Szynka babuni	100g	7	Pomidor bez skórki	1/2szt		Liście sałaty	2szt	
Liście sałaty	2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1
Pieczywo mieszane	100g	1	Kawa zbożowa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g	
Herbata	200g	7						
OBIAD								
Zupa barszcz biały	350g	9,1	Zupa barszcz czerwony	350g	9,1	Barszcz czerwony	350g	9,1
Gilasz wieprzowy z jarzynami	100g	9	Pulpet drobiowy	60g	1	Zrazik duszony w jarzynach	60/100g	9
Kasza jaglana	200g	1	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								
Sałatka z kurczakiem,mix sałat i warzyw	200g		Mus z jabłek z biszkoitem na białkach	100g/1szt		Mus z jabłek,herbatnik	100g/2szt	
KOLACJA								
Pasta serowo-rybna z natką pietrus	150g	7,4	Sałatka ryżowa z kurczakiem,pomidorem, marchewką i natką pietruszki	150g	9	Półdzwica 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	

8. Czwartek 22.02.2024								
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#			
ŚNIADANIE								
Jajecznica naparze	2szt	3	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą	300g	7	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą	300g	7
Szynka gotowana	100g	3	Chudy ser biały	100g	7	Chudy ser biały	100g	7
Pomidor bez skóry	1/2szt		Pomidor bez skórki	1/2szt		Pomidor bez skórki	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1
Kawa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g		Herbata	200g	
OBIAD								
Zupa kurupnik z zieleciną	350g	9,1	Zupa barszcz biały	350g	9,1	Zupa koperkowa	350g	9,1
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

Kompot owocowy	200g		Surówka z buraka czerwonego z jabłkiem	50g		Surówka z buraka czerwonego z jabłkiem	50g	
			Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK								
Koktajl z jogurtem naturalnym, borówką i otrębami	200g	7	Pomarańcza	1szt		Pomarańcza	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

4

9. Piątek 23.02.2024								
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#			
SNIADANIE								
Baleron z indyka	50g		Zupa mleczna z ryżem	250/50g	7	Ser żółty bez laktozy	50g	7
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		Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	100g	7	Pieczywo pszenne	100g	1
Pieczywo mieszane	100g	1	Herbata	200g	1	Herbata	200g	
Mleko	200g							
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	
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		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	

10. Sobota 24.02.2024										
Dieta wysokobiałkowa			#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu			#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych		#
ŚNIADANIE										
Polędwica drobiowa	100g		Polędwica drobiowa	30g		Jajko gotowane na miękko	1szt	3		
Jajko gotowane na miękko	1szt	3	Jajko gotowane bez żółtka	1szt	3	Salata zielona	2szt			
Pomidor	1/2szt		Salata zielona	1szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7		
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	100g	1		
Pieczywo mieszane	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Herbata	200g			
Mleko	200g	7	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	7		
KOLACJA										
Szynka biała gotowana	100g		Baleron z indyka	50g		Baleron z indyka	50g			
Serek topiony	50g	7	Pomidor bez skórki	1/2szt		Pomidor bez skórki	1/2szt			
Salata zielona,ogórek zielony bez skóry	1szt/30g		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7		
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1		
Pieczywo mieszane	100g	1	Herbata	200g		Herbata	200g			
Herbata	200g									

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

szpital św. Antoniego

1. Czwartek 15.02.2024

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 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 zieleńią	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		
2. Piątek 16.02.2024									
Dieta lekkostrawna dzieci		#	Dieta bezglutenowa		#	Dieta bezmleczna		#	
ŚNIADANIE									
Dżem niskosłodzony	50g	7	Ciabatta z prosciutto	1szt		Parówka drobiowa bez laktozy	1szt		
Pomidor	1/2szt		Szynka parmeńska	50g		Ketchup	10g		

Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pomidor bez skórki	1/2szt		Tarta rzodkiewka	10g	
Pieczywo pszenne	100g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Mleko	200g	7	Pieczywo bezglutenowe	100g	1	Pieczywo razowe	100g	1
			Herbata owocowa	200g		Herbata	200g	
2 ŚNIADANIE								
Mus z przetartych owoców	100g		Oliwki zielone,kulki macarelli	30/70g		Mus owocowy	150g	
OBIAD								
Zupa jarzynowa	350g	9,1	Zupa koperkowa	350g	9,1	Zupa jarzynowa z mięsem	350g	9
Klops z indyka w sosie koperkowym	60/100g	1,9	Makaron bezglutenowy	200g		Ryż zapiekany z jabłkami, cynamonem i jogurtem	250/100g	7
Kasza jęczmienna	200g	1	Sos mięsny do spagetti	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	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	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

1

3. Sobota 17.02.2024								
Dieta lekkostrawna dzieci		#	Dieta bezglutenowa		#	Dieta bezmleczna		#
ŚNIADANIE								
Zupa mleczna z kaszą manna	300g	7,1	Ser żółty	30g	7	Płatki kukurydziane na mleku sojowym	300g	
Pasta twarogowa z łososiem	100g	4,7	Pasta z jajek	30g	3	Szynka drobiowa	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pomidory koktajlowe	5szt		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							
Półdzwica z kurczaka	50g		Szynka tyrolska	50g		Sałatka brokułowa z pomidorem i	
Sałatka 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 łososa	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			

4. Niedziela 18.02.2024							
Dieta lekkostrawna	dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#	
ŚNIADANIE							
Piers indyka	50g		Płatki owsiane z orzechami	60g	10	Płatki kukurydziane na mleku sojowym	300g
Sałata	2szt		Banan	1szt		Szynka gotowana	50g
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Tarta ogórek kiszony	10g
Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo bezglutenowe	100g	1	Roślinna margaryna miękka	10g 7
Herbata malinowa	200g		Herbata	200g		Pieczywo żytnie	100g 1
						Herbata owocowa	200g
2 ŚNIADANIE							
Mandarynka	1szt		Świeży sok z pomarańczy	200g		Banan	1szt
OBIAD							
Rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Zupa ogórkowa	350g	9,1	Rosół domowy z makaronem	350g 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 gracham	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

2

5. Poniedziałek 19.02.2024								
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	9
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	
Salata zielona	2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pomidor bez skóry	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo bezglutenowe	100g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	100g	1	Herbata	200g		Pieczywo gracham	100g	7
Herbata	200g					Herbata	200g	

6. Wtorek 20.02.2024								
Dieta lekkostrawna dzieci		#	Dieta bezglutenowa		#	Dieta bezmleczna		#
ŚNIADANIE								
Paprykarz z dorsza z pomidorami	60g	4,9	Ser żółty	50g	7	Pasta z czerwonej fasoli	80g	13
Pomidor	1/4szt		Ogórek korniszon,sałata zielona	20g/1szt		Szczypior	10g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pełnoziarniste bezgl	100g	1	Pieczywo orkiszowe	100g	1
Herbata owocowa	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	
2 ŚNIADANIE								
Koktajl owocowy	100g		Kisiel z malinami	100g		Kisiel z owocami,herbatnik pełnoziarnisty	100g/1szt	1
OBIAD								
Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1	Zupa pieczarkowa	350g	9,1	Zupa lane kluski na rosole	350g	9,3
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		
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 gracham	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

7. Środa 21.02.2024											
Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#						
ŚNIADANIE											
Szynka babuni	50g			Płatki ryżowe na mleku z miodem i nasionami chia oraz malinami	300g	7	7	Polędwica sopocka	50g		
Liście sałaty	2szt			Roślinna margaryna miękka	10g	7	7	Liście sałaty	2szt		
Roślinna margaryna miękka	10g	7		Pieczywo bezglutenowe	100g	1	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		
2 ŚNIADANIE											
Kisiel	100g			Sok z marchwii, banan	100g/1szt			Sałatka 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	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						
PODWIECZOREK											
Mus z jabłek	100g			Ser wiejski z pomidorami koktajlowymi	100g			Borówki z orzechami nerkowca	100g	10	
KOLACJA											
Galaretka drobiowa z jarzynami	150g	3,9		Szynka gotowana na parze	50g			Pasta rybna	100g	4	
Sok z cytryny	10g			Ogórek zielony, sałata	30g/2szt	7		Ogórek korniszon	2szt		
Roślinna margaryna miękka	10g	7		Roślinna margaryna miękka	10g	7		Roślinna margaryna miękka	10g	7	
Pieczywo pszenne	100g	1		Pieczywo bezglutenowe	100g			Pieczywo orkiszowe	100g	1	
Herbata	200g			Herbata	200g			Herbata	200g		

8. Czwartek 22.02.2024											
Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#						
ŚNIADANIE											
Zupa melczna z kaszą kukurydzianą	300g	7		Ser mocarella	50g	7		Płatki owsiane na mleku sojowym	300g	1	

Chudy ser biały	60g	7	Szynka gotowana	30g	3	Szynka gotowana	30g	
Pomidor	1/4szt		Pomidor,papryka	1/4szt		Pomidor bez skórki,szczypior	1/2szt/10g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pełnoziarniste bezglutenowe	100g	1	Pieczywo żytnie pełnoziarniste	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

2 ŚNIADANIE

Biskopki,banan	1szt		Banan,sok pomidorowy	1szt/100ml		Pomarańcza,biskopt bez cukru	1szt/2szt	
----------------	------	--	----------------------	------------	--	------------------------------	-----------	--

OBIAD

Zupa barszcz biały	350g	9,3	Zupa krupnik z zieleciną	350g	9,1	Zupa barszcz biały	350g	9
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	

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

4

9. Piątek 23.02.2024								
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	1
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 kalafiozem	60/100g	
Kompot owocowy	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
			Surówka z ogórka kiszzonego	50g		Kompot owocowy	200g	
			Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK								
Ciasto drożdżowe z kruszonką	1szt	1	Biszkopty bezgl	50g		Kisiel owocowy,herbatniki	150/2szt	9
KOLACJA								
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	

10. Sobota 24.02.2024

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
Potrąwka z kurczaka	100g	9,7	Piersz 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 gracham	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 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.