

## szpital św. Antoniego

1. Niedziela 25.02.2024

Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)		#
<b>ŚNIADANIE</b>								
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	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
Herbata	200g	7						
<b>2 ŚNIADANIE</b>								
						Owsianka z truskawkami na jogurcie naturalnym	150g	7
<b>OBIAD</b>								
Rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Rosół domowy z makaronem	350g	9,1
Udo pieczone z kurczaka	1szt		Udo gotowane z kurczaka	1szt		Udo pieczone z kurczaka bez skóry	1szt	
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka sałata z sosem vinegre	50g		Surówka sałata z sosem vinegre	50g		Surówka sałata z sosem vinegre	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Jogurt naturalny z malinami	100/50g	7	Jogurt naturalny z malinami	100/50g	7	Bułka pełnoziarnista z pastą z makreli		4
<b>KOLACJA</b>								
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		Roślinna margaryna miękka	10g		Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g		Pieczywo mieszane	120g		Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata z cytryną	200g		Herbata z cytryną	200g		Herbata bez cukru	200g	
<b>2. Poniedziałek 26.02.2024</b>								
Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)		#
<b>ŚNIADANIE</b>								
Zupa mleczna z ryżem	300g	7	Zupa mleczna z ryżem	300g	7	Jajko gotowane	2szt	
Jajko gotowane	2szt	3	Jajko gotowane na miękko	2szt	3	Szczypior	10g	

Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/2szt		Ogórek zielony	30g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
<b>2 ŚNIADANIE</b>								
						Bułka pełnoziarnista z pomidorem i rzodkiewką	1szt	
<b>OBIAD</b>								
Zupa szpinakowa z ziemniakami	350g	9	Zupa szpinakowa z ziemniakami	350g	9	Zupa szpinakowa z ziemniakami	350g	9
Makarona z serem i cynamonem	200/50g	7,1	Makaron z serem chudym i cynamonem	200/50g	7,1	Makaron pełnoziarnisty z serem i cynamonem	200/50g	7,1
Surówka z marchwii i jabłka	50g		Surówka z marchwii i jabłka	50g		Surówka z marchwii i jabłka	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Ciasto drożdżowe z jabłkami		1	Ciasto drożdżowe		1	Jabłko z orzechami nerkowca		10
<b>KOLACJA</b>								
Baleron z indyka	60g		Polędwica z indyka	60g		Szynka z indyka	50g	
Ogórek korniszon, sałata zielona	20g/1szt		Sałata zielona	2szt		Ogórek świeży, sałata zielona	20g/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g		Pieczywo mieszane	120g		Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

1

3. Wtorek 27.02.2024								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatobiałkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#			
<b>ŚNIADANIE</b>								
Ser topiony z szynką	50g	7	Chudy twaróg	100g	7	Płatki owsiane na mleku roślinnym	300g	7,1
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/2szt		Ser biały chudy	100g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pomidor, sałata zielona	1/2szt/1szt	
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Kawa inka na mleku	200g	7	Kawa na mleku	100g	7	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
						Herbata bez cukru	200g	
<b>2 ŚNIADANIE</b>								
						Bułka pełnoziarnista z sałata i rzodkiewką	1szt	1

<b>OBIAD</b>								
Zupa ryżowa z zieleniną	350g	9	Zupa ryżowa z zieleniną	350g	9	Zupa ryżowa z zieleniną	350g	9
Schab duszony w jarzynach	60/50g	9	Schab duszony w jarzynach	60/50g	9	Schab duszony w jarzynach	60/50g	9
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka z białej kapusty	50g		Surówka z białej kapusty	50g		Surówka z białej kapusty	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot bez cukru	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Mandarynka,biszkopt	1szt/2szt		Sok z marchwii z wafłami ryżowymi	100ml/2szt		Jogurt naturalny,napar z rumianku	100/200ml	7
<b>KOLACJA</b>								
Pasztet drobiowy	70g	9	Pasztet drobiowy	70g	9	Mix sałat z serem feta	100g	
Ogórek kiszony	20g		Salata zielona	2szt		Pomidor bez skórki	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g		Roślinna margaryna miękka	10g		Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g		Pieczywo mieszane	120g		Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
<b>4. Środa 28.02.2024</b>								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)	#			
<b>ŚNIADANIE</b>								
Płatki kukurydziane na mleku	300g	7	Płatki kukurydziane na mleku	300g	7	Jajko gotowane na miękko	1szt	3
Jajko gotowane na miękko	1szt	3	Jajko gotowane na miękko	1szt	3	Szynka gotowana	50g	
Ogórek korniszon	1szt		Pomidor	1/2szt		Pomidor bez skórki	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo żytnie pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
<b>2 ŚNIADANIE</b>								
						Salatka owocowa z migdałami	100g	10
<b>OBIAD</b>								
Zupa brokułowa	350g	9,1	Zupa brokułowa	350g	9,1	Zupa brokułowa	350g	9,1
Potrąwka z kurczaka	100g	9,7	Potrąwka z kurczaka	100g	9,7	Potrąwka z kurczaka	100g	9,7
Ryż	200g		Ryż	200g		Ryż	200g	
Surówka z kapusty pekińskiej	50g		Surówka bukiet gotowanych warzyw	50g		Surówka z białej kapusty	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Jabłko	1szt		Sok z marchwii	100ml		Kanapka z pieczywem pełnoziarnistym		

Herbatniki	2szt		<b>Wafel ryżowy</b>	1szt		z serem żółtym i ogórkiem	<b>100g</b>	
<b>KOLACJA</b>								
<b>Szynka rodzinna</b>	50g		<b>Szynka biała gotowana</b>	50g		<b>Szynka białą gotowana</b>	50g	
Salata zielona,pomidor	1szt/30g		<b>sałata zielona</b>	2szt		Ogórek zielony, sałata	<b>30g/2szt</b>	
<b>Roślinna margaryna miękka</b>	10g	<b>7</b>	Roślinna margaryna miękka	10g	<b>7</b>	<b>Roślinna margaryna miękka</b>	10g	<b>7</b>
Pieczywo mieszane	120g	<b>1</b>	Pieczywo pszenne	120g	<b>1</b>	Pieczywo pełnoziarniste	120g	<b>1</b>
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

2

<b>5. Czwartek 29.02.2024</b>								
<b>Dieta podstawowa</b>	<b>#</b>	<b>Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)</b>	<b>#</b>	<b>Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)</b>	<b>#</b>			
<b>ŚNIADANIE</b>								
Dżem owocowy	50g		Dżem niskosłodzony	<b>50g</b>		<b>Szynka gotowana</b>	<b>50g</b>	
Pomidor	<b>1/2szt</b>		Pomidor	<b>1/2szt</b>		Pomidor,papryka	<b>1/4szt</b>	
<b>Roślinna margaryna miękka</b>	10g	<b>7</b>	<b>Roślinna margaryna miękka</b>	10g	<b>7</b>	Roślinna margaryna miękka	10g	<b>7</b>
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	<b>1</b>	Pieczywo pszenne	120g	<b>1</b>	<b>Pieczywo żytnie pełnoziarniste</b>	120g	<b>1</b>
Kakao	200g		Mleko	200g		Herbata bez cukru	200g	
<b>2 ŚNIADANIE</b>								
						<b>Koktajl z jabłka i cynamonu</b>	<b>100g</b>	
<b>OBIAD</b>								
<b>Zupa jarzynowa</b>	350g	<b>9,1</b>	<b>Zupa jarzynowa</b>	350g	<b>9,1</b>	<b>Zupa jarzynowa</b>	<b>350g</b>	<b>9,1</b>
Kotlet mielony w sosie	60/100g	<b>1,3</b>	Kotlet mielony w sosie	60/100g	<b>1,3</b>	Kotlet mielony w sosie	60/100g	<b>1,3</b>
Kasza jęczmienna	200g	<b>1</b>	Kasza jęczmienna	200g	<b>1</b>	Kasza jęczmienna	200g	<b>1</b>
<b>Surówka z buraka ćwikłowego</b>	50g		<b>Surówka z buraka ćwikłowego</b>	50g		<b>Surówka z buraka ćwikłowego</b>	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>								
<b>Mix warzywno-owocowy,wafel ryżowy</b>	100/1szt	<b>9</b>	<b>Mix warzywno-owocowy</b>	<b>100g</b>	<b>9</b>	<b>Orzechy włoskie kawałki gruszki</b>	<b>100g</b>	<b>10</b>
<b>KOLACJA</b>								
<b>Pasta serowo rybna z natką pietruszki</b>	100g	<b>4,7</b>	<b>Pasta serowo rybna z natką pietruszki</b>	100g	<b>4,7</b>	<b>Pasta serowo rybna z natką pietruszki</b>	100g	<b>4,7</b>
Ogórek zielony	20g		Salata zielna	2szt		<b>Rzodkiewka,ogórek kornszon</b>	<b>10/20g</b>	
Roślinna margaryna miękka	10g	<b>7</b>	<b>Roślinna margaryna miękka</b>	10g	<b>7</b>	Roślinna margaryna miękka	10g	<b>7</b>
Pieczywo mieszane	120g	<b>1</b>	Pieczywo pszenne	120g	<b>1</b>	<b>Pieczywo pełnoziarniste</b>	120g	<b>1</b>
<b>Herbata</b>	<b>200g</b>		<b>Herbata</b>	<b>200g</b>		<b>Herbata bez cukru</b>	<b>200g</b>	

6. Piątek 01.03.2024										
Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)			#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)			#
<b>ŚNIADANIE</b>										
Szynka babuni	50g		Szynka babuni chuda	50g		Polędwica sopocka	50g			
Ogórek zielony	30g		Liście sałaty	2szt		Pomidor	1/2szt			
Salata zielona	2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7		
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1		
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Herbata	200g		Herbata z cytryną bez cukru	200g			
Herbata	200g									
<b>2 ŚNIADANIE</b>										
						Salatka z cukini w oliwie z oliwek	100g	9		
<b>OBIAD</b>										
Zupa barszcz biały	350g	9,13	Zupa barszcz biały	350g	9,13	Zupa barszcz biały	350g	9,13		
Pierogi ruskie	7szt	1,7	Pierogi ruskie	7szt	1,7	Mięso indycze duszone w jarzynach	100g	9		
Śmietana 18%	50g	7	Jogurt naturalny	50g	7	Kasza gryczana	200g	7,1		
Kompot	200g		Kompot	200g		Surówka z buraka czerwonego	50g			
						Kompot bez cukru	200g			
<b>PODWIECZOREK</b>										
Mus z jabłek, biszkopty	100ml/2szt	1	Mus z jabłek, herbatniki	100ml/2szt	1	Ciasto owsiane bez cukru	100g	1		
<b>KOLACJA</b>										
Galaretka drobiowa z jarzynami	150g	3,9	Galaretka drobiowa z jarzynami	150g	3,9	Galaretka drobiowa z jarzynami	150g	3,9		
Sok z cytryny	10g		Sok z cytryny	10g		Salatka z pomidorów	50g			
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7		
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1		
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g			

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3

7. Sobota 02.03.2024										
		#	Dieta lekkostrawna dorośli			#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży			#

Dieta podstawowa			(wątrobowa)			Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)		
<b>ŚNIADANIE</b>								
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą	300g	7	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą	300g	7	Twarożek chudy z rzodkiewką	100g	7
Szynka z pieca	50g		Chudy ser biały	100g	7	Ogórek zielony	10g	
Pomidor	1/4szt		Pomidor	1/4szt		<b>Szczypior</b>	<b>10g</b>	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	<b>Pieczywo pełnoziarniste</b>	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
<b>2 ŚNIADANIE</b>								
						Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym	100g	7
<b>OBIAD</b>								
Zupa barszcz czerwony z fasolą	350g	9,1	Zupa barszcz czerwony	350g	9,1	Zupa barszcz czerwony z fasolą	350g	9,1
Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9	Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9	Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9
Kasza gryczana	200g	1	Kasza gryczana	200g	1	Kasza gryczana	200g	1
Sałatka z selera i marchwii	50g	9	Sałatka z selera i marchwii	50g	9	Sałatka z selera i marchwii	50g	9
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		<b>Kompot owocowy bez cukru</b>	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Banan	1szt		Banan	1szt		Smoothie z jogurtu naturalnego z owocami	100g	7
<b>KOLACJA</b>								
Pasta mięsno-jarzynowa	60g	9	Pasta mięsno-jarzynowa	60g	9	Sałatka 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	<b>Pieczywo pszenne</b>	120g	1	Pieczywo Pełnoziarniste	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
Herbata	200g							
<b>8. Niedziela 03.03.2024</b>								
<b>Dieta podstawowa</b>			<b>Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)</b>			<b>Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)</b>		
		<b>#</b>			<b>#</b>			<b>#</b>
<b>ŚNIADANIE</b>								
Owsianka na mleku	300g	7,1	Owsianka na mleku	300g	7,1	Ser żółty	50g	7
Pasta twarogowa z rzodkiewką	100g	7	Pasta twarogowa z koprem	100g	7	Ogórek korniszon	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

2 ŚNIADANIE									
					Owsianka z gruszką, jabłkiem i cynamonem 100g 1				
OBIAD									
Rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Rosół domowy z makaronem	350g	9,1	
Bitka duszona w sosie własnym	60/100g	1	Bitka duszona w sosie własnym	60/100g	1	Bitka duszona w sosie własnym	60/100g	1	
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		
Surówka z kapusty kiszanej	50g		Surówka gotowana marchew	50g		Surówka z selera i marchewki	50g		
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g		
PODWIECZOREK									
Strucla porzeczkowa		1	Jabłko	1szt		Koktajl z marchewki z jabłkiem			
			Herbatniki maślane	3szt	1	z bułką owsianą z masłem		150g	
KOLACJA									
Parówka drobiowa z ketchupem	1szt/10g		Parówka drobiowa	2szt		Salatka makaronowa z tuńczykiem	100g	1,9,4	
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/4szt		Pomidor	1/2szt		
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	
Pieczycwo mieszane	120g	1	Pieczycwo pszenne	120g	1	Pieczycwo pełnoziarniste	120g	1	
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g		

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

4

9. Poniedziałek 04.03.2024									
Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorosli (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			kiszonym ogórkiem i jajkiem	100g	7,4,3	
Pomidor	1/4szt		wędzonym dorszem i rukolą	100g	4,7	Pomidor	1/4szt		
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	
Pieczycwo mieszane	120g	1	Pieczycwo pszenne	120g	1	Pieczycwo pełnoziarniste	120g	1	
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g		
2 ŚNIADANIE									
					Owsianka z gruszką na jogurcie naturalnym 100g 7				
OBIAD									

Zupa fasolowa	350g	<b>9,13</b>	Zupa ziemniaczana	350g	<b>9,1</b>	Zupa z fasolki szparagowej	350g	<b>9,13</b>
Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem	150/200g	<b>9</b>	Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem	150/200g	<b>9</b>	Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem	150/200g	<b>9</b>
Kompot owocowy	<b>200g</b>		Kompot owocowy	<b>200g</b>		Kompot bez cukru	<b>200g</b>	

### PODWIECZOREK

Kisiel z owocami			Owocowy koktajl z jogurtem naturalnym i miodem	100g	7	Surówka z marchwii, jabłka i selera z orzechami włoskimi	<b>100g</b>	
------------------	--	--	--	------	---	--	-------------	--

### KOLACJA

<b>Szynka tyrolska</b>	50g		<b>Pierś gotowana z kurczaka</b>	50g		<b>Polędwica z kurczaka</b>	50g	
Ogórek zielony	50g		Salatka z pomidorów z oliwą z oliwek	50g		<b>Salatka z cukini</b>	<b>50g</b>	9
Rzodkiewka	2szt		<b>Roślinna margaryna miękka</b>	10g	<b>7</b>	<b>Roślinna margaryna miękka</b>	10g	<b>7</b>
Roślinna margaryna miękka	2szt	7	Pieczywo pszenne	120g	<b>1</b>	Pieczywo pełnoziarniste	120g	<b>1</b>
Pieczywo mieszane	120g	<b>1</b>	Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
Herbata	200g							

### 10. Wtorek 05.03.2024

<b>Dieta podstawowa</b>	#	<b>Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)</b>	#	<b>Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)</b>	#			
Paprykarz z łososiem	<b>50g</b>	<b>4,9</b>	Paprykarz z łososiem	<b>50g</b>	<b>4,9</b>	<b>Parówka drobiowa</b>	1szt	
Pomidor	<b>1/4szt</b>		Pomidor	<b>1/4szt</b>		Salatka pomidorowa	<b>50g</b>	
<b>Roślinna margaryna miękka</b>	10g	<b>7</b>	<b>Roślinna margaryna miękka</b>	10g	<b>7</b>	Roślinna margaryna miękka	10g	<b>7</b>
<b>Pieczywo mieszane</b>	120g	<b>1</b>	<b>Pieczywo pszenne</b>	120g	<b>1</b>	Pieczywo pełnoziarniste	120g	<b>1</b>
<b>Kawa z mlekiem</b>	200g		<b>Herbata</b>	200g		Herbata bez cukru	200g	

### 2 ŚNIADANIE

						Jabłko z orzechami włoskimi	1szt	<b>10</b>
--	--	--	--	--	--	-----------------------------	------	-----------

### OBIAD

<b>Zupa lane kluski na rosole</b>	350g	<b>9,1</b>	<b>Zupa lene kluski na rosole</b>	350g	<b>9,1</b>	<b>Zupa lene kluski na rosole</b>	<b>350g</b>	<b>9,1</b>
<b>Panierowany filec z tilapii</b>	<b>60g</b>	<b>1,3,4</b>	<b>Filec z tilapii</b>	<b>60g</b>	<b>4</b>	<b>Filec z tilapii</b>	<b>60g</b>	<b>4</b>
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
<b>Surówka marchewka z groszkiem</b>	<b>50g</b>		<b>Surówka marchewka z groszkiem</b>	<b>50g</b>		<b>Surówka marchewka z groszkiem</b>	<b>50g</b>	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	

### PODWIECZOREK

Galaretką owocową	1szt		Galaretką owocową, wafel kukurydziany	100/1szt		Koktajl ze świeżego buraka, marchwii, jabłka i migdałów	<b>100g</b>	
-------------------	------	--	---------------------------------------	----------	--	---	-------------	--

### KOLACJA

Baleron z indyka	50g		Polędwica z indyka	50g		Szynka z indyka	50g	
Ogórek korniszon	20g		Salata zielona	2szt		Ogórek świeży	20g	
Salata zielona	1szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Salata zielona	2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g					Herbata bez cukru	200g	

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

5

## szpital św. Antoniego

1. Niedziela 25.02.2024

1. Niedziela 25.02.2024							
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#		#
<b>ŚNIADANIE</b>							
Polędwica drobiowa	100g		Polędwica z piersi indyka	50g		Polędwica z piersi indyka	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
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g
Mleko	200g	7	Herbata	200g		Herbata	200g
<b>OBIAD</b>							
Rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Rosół domowy z makaronem	350g
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
<b>PODWIECZOREK</b>							
Jogurt naturalny z truskawkami	200g	7	Salatka owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt		Jourt naturalny z malinami	100/50g
<b>KOLACJA</b>							
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
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata	200g
Mleko	200g						

2. Poniedziałek 26.02.2024								
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#		#	
<b>ŚNIADANIE</b>								
Zupa mleczna z ryżem	300g	7	Zupa mleczna z ryżem	300g	7	Ser żółty bez laktozy	50g	7
Jajko	2szt	3	Pasta z jajek bez żółtek	50g	3	Szcypior	10g	
Pomidor	1/2szt		Pomidor bez skóry	1/2szt		Pomidor bez skóry	1/2szt	
Ser żółty	50g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Herbata	200g							
<b>OBIAD</b>								
Zupa szpinakowa z ziemniakami	350g	9	Zupa szpinakowa z ziemniakami	350g	9	Zupa szpinakowa z ziemniakami	350g	9,1
Makaron z serem i cynamonem	200/50g	1,7	Makaron z serem i cynamonem	200/50g	1,7	Makaron z serem i cynamonem	200/50g	1,7
Surówka z marchwii z jabłkiem	50g		Surówka z marchwii z jabłkiem	50g		Surówka z marchwii z jabłkiem	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
Kompot owocowy	200g		Kompot z jabłka	200g		Kompot	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Serek wiejski		7	Kisiel malinowy,suchary	100/2szt		Ciasto drożdżowe		1
<b>KOLACJA</b>								
Galaretką drobiowa z jarzynami	200g	3,9	Polędwica z indyka	60g		Polędwica z indyka	60g	
Sok z cytryny	10g		Salata zielona	2szt		Salata zielona	2szt	
Pomidor bez skóry	1/2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Herbata	200g							

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

1

3. Wtorek 27.02.2024							
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#		#

<b>ŚNIADANIE</b>								
Płatki owsiane na mleku	200/50g	7,1	Chudy twaróg z zieleciną	100g	7	Chudy twaróg	100g	7
Twaróg chudy z koprem	100g	7	Pomidor bez skórki	1/2szt		Pomidor bez skórki	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Herbata	200g		Kawa na mleku	200g	7	Kawa na mleku	200g	
<b>OBIAD</b>								
Zupa szpinakowa z makaronem	350g	9,1	Zupa szpinakowa na wywarze jarskim	350g	9,1	Zupa szpinakowa na wywarze jarskim	350g	9,1
Schab duszony w jarzynach	100/50g	9	Kurczak gotowany bez skóry	1szt	9	Schab duszony w jarzynach	60/50g	9
Kasza jęczmienna	200g	1	Ziemniaki puree	200g		Ziemniaki	200g	1
Surówka z buraka czerwonego	50g		Bukiet gotowanych warzyw	50g		Bukiet gotowanych warzyw	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot z jabłka	200g		Kompot	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Jogurt naturalny,herbatniki pełnoziarniste	1szt/2szt	7	Sok z marchwii z wafkami ryżowymi	100g/2szt		Sok z marchwii z wafkami ryżowymi	100g/2szt	
<b>KOLACJA</b>								
Mixsałat z kurczakiem i serem feta	50/50/20g	3,9	Szynka drobiowa	50g		Pasztet drobiowy	70g	9
Pomidor bez skóry	1/2szt		Salata zielona	2szt		Salata zielona	2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

#### 4. Środa 28.02.2024

<b>Dieta wysokobiałkowa</b>	#	<b>Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu</b>	#	<b>Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych</b>	#			
<b>ŚNIADANIE</b>								
<b>Polędwica drobiowa</b>	<b>100g</b>		<b>Polędwica drobiowa</b>	<b>30g</b>	<b>Jajko gotowane na miękko</b>	<b>1szt</b>	<b>3</b>	
Jajko gotowane na miękko	1szt	3	Jajko gotowane bez żółtka	1szt	3	Salata zielona	2szt	
Pomidor	1/2szt		Salata zielona	1szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Herbata	200g	
Mleko	200g		Herbata	200g				
<b>OBIAD</b>								
Zupa grysikowa z warzywami	350g	9,1	Zupa brokułowa	350g	9,1	Zupa brokułowa	350g	9,1
Potrąwka z kurczaka	150g	9,7	Potrąwka z kurczaka	100g	9,7	Potrąwka z kurczaka	100g	9,7

Ryż gotowany z bukietem warzyw 200/100g	9	Ryż	200g	Ryż	200g
Kompot owocowy 200g		Surówka bukiet gotowanych warzyw	50g	Surówka bukiet gotowanych warzyw	50g
		Kompot owocowy	200g	Kompot owocowy	200g

### PODWIECZOREK

Serek homogenizowany, mandarynka 150g/1szt	7	Sok z marchwii, wafel ryżowy	100/1szt	Jabłko pieczone	1szt
--	---	------------------------------	----------	-----------------	------

### KOLACJA

Szynka biała gotowana	100g		Baleron z indyka	50g		Baleron z indyka	50g	
Serek topiony	50g	7	Pomidor bez skórki	1/2szt		Pomidor bez skórki	1/2szt	
Salata zielona, ogórek zielony bez skóry	1szt/30g		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Herbata	200g							

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

2

### 5. Czwartek 29.02.2024

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

### ŚNIADANIE

Szynka gotowana	100g		Dżem niskosłodzony	50g		Dżem niskosłodzony	50g	
Salata zielona	2szt		Pomidor bez skóry	1/2szt		Pomidor bez skóry	1/2szt	
Pomidor bez skórki	1/2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Mleko	200g	7	Herbata	200g	
Kawa na mleku	200g	7						

### OBIAD

Zupa jarzynowa	350g	9,1	Zupa jarzynowa	350g	9,1	Zupa jarzynowa	350g	9,1
Klops z indyka w sosie koperkowym 150/100g	1,9		Klopsik wieprzowy w sosie koperkowym 60/100g	9		Klopsik wieprzowy w sosie koperkowym 60/100g	9	
Ziemniaki	200g		Kasza jaglana	200g	1	Kasza jęczmienna	200g	
Surówka z selera	50g	9	Surówka puree z selera	50g		Surówka wiórki z buraka czerwonego	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy		

### PODWIECZOREK

Koktajl z jabka i jogurtu naturalnego	200g	7	Jogurt naturalny, truskawki	100g/10g	7	Banan	100g/2szt	
<b>KOLACJA</b>								
Pasta serowo-rybna z natką pietruszki	150g	4,7	Pasta serowo-rybna z natką pietruszki	100g	4,7	Pasata serowo-rybna	100g	4,7
Pomidor bez skórki	1/2szt		Salata zielona	2szt		Salata zielona	2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	
<b>6. Piątek 01.03.2024</b>								
<b>Dieta wysokobiałkowa</b>		<b>#</b>	<b>Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu</b>		<b>#</b>	<b>Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych</b>		<b>#</b>
<b>ŚNIADANIE</b>								
Zupa mleczna z ryżem	300g	7	Poledwica drobiowa	50g		Szynka babuni chuda	50g	
Szynka babuni	100g	7	Pomidor bez skórki	1/2szt		Liście sałaty	2szt	
Liście sałaty	2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Kawa zbożowa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g	
Herbata	200g							
<b>OBIAD</b>								
Zupa barszcz biały	350g	9,1	Zupa barszcz czerwony	350g	9,1	Barszcz czerwony	350g	9,1
Gilasz wieprzowy z jarzynami	100g	9	Pulpet drobiowy	60g	1	Zrazik duszony w jarzynach	60/100g	9
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka z buraka czerwonego	50g		Surówka puree z kalafiora	50g		Surówka puree z kalafiora	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Salatka z kurczakiem, mix sałat i warzyw	200g		Mus z jabłek z biszkoptem na białkach	100g/1szt		Mus z jabłek, herbatnik	100g/2szt	
<b>KOLACJA</b>								
Pasta serowo-rybna z natką pietruszki	150g	7,4	Salatka ryżowa z kurczakiem, pomidorem, marchewką i natką pietruszki	150g	9	Polędwica drobiowa	50g	
Ogórek kiszony	1szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Liście sałaty	2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Pieczywo pszenne	120g	1
Mleko	200g					Herbata	200g	

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

7. Sobota 02.03.2024								
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#		#	
<b>ŚNIADANIE</b>								
Jajecznicza naparze	2szt	3	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą	300g	7	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą	300g	7
Szynka gotowana	100g	3	Chudy ser biały	100g	7	Chudy ser biały	100g	7
Pomidor bez skóry	1/2szt		Pomidor bez skórki	1/2szt		Pomidor bez skórki	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Kawa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g		Herbata	200g	
<b>OBIAD</b>								
Zupa kurupnik z zieleńią	350g	9,1	Zupa barszcz biały	350g	9,1	Zupa koperkowa	350g	9,1
Ryba duszona na parze	60g	4	Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9	Gulasz z indyka z jarzynami	100g	9
Ziemniaki	200g		Kasza jaglana	200g	1	Kasza jaglana	200g	1
Surówka z marchewki z jabłkiem	50g		Surówka z buraka czerwonego z jabłkiem	50g		Surówka z buraka czerwonego z jabłkiem	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Koktajl z jogurtem naturalnym, borówką i otrębami	200g	7	Pomarańcza	1szt		Jabłko	1szt	
<b>KOLACJA</b>								
Salatka z gotowanym kurczakiem i ryżem	150/100g	7,4	Pasta mięsno-jarzynowa	80g	9	Pasta mięsno-jarzynowa	80g	9
Pomidor bez skóry	1/2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Herbata	200g							

8. Niedziela 03.03.2024							
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#		#

<b>ŚNIADANIE</b>								
Owsianka na mleku	300g	7,1	Owsianka na mleku	300g	7,1	Owsianka na mleku sojowym	300g	1
Pasta twarogowa z koprem	100g	7	Pasta twarogowa z koprem	100g	7	Pasta twarogowa z koprem	100g	7
Pomidor	1/4szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Herbata	200g	7						
<b>OBIAD</b>								
Zupa rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Zupa rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Zupa rosół domowy z makaronem	350g	9,1
Bitka duszona w sosie własnym	60/100g	1	Bitka duszona w sosie własnym	60/100g	1	Bitka duszona w sosie własnym	60/100g	1
Ziemniaki	200g		Ziemniaki puree	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka z kapusty kiszanej	50g		Surówka gotowana marchew	50g		Surówka gotowana marchew	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Jogurt malinowy	1szt		Kisiel malinowy z herbatnikiem	100g/1szt		Rozcieńczony sok z czarnej porzeczki, biszkopty	100/2szt	
<b>KOLACJA</b>								
Mielonka drobiowa	100g		Parówka cielęca	2szt		Parówka drobiowa	2szt	
Ser żółty	50g		Salata zielona	2szt	9	Pomidor	1/4szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Mleko	200g	7	Herbata	200g		Herbata	200g	

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

4

<b>9. Poniedziałek 04.03.2024</b>								
<b>Dieta wysokobiałkowa</b>	<b>#</b>	<b>Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu</b>	<b>#</b>	<b>Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych</b>	<b>#</b>			
<b>ŚNIADANIE</b>								
Półdewica drobiowa	100g		Zupa mleczna z kaszą manną	300g	7,1	Zupa mleczna z kaszą manną	300g	7,1
Jajko gotowane	2szt	3	Pasta z twarogu	100g	7	Pasta z twarogu z zieleniną	100g	7
Liście sałaty	2szt		Pomidor bez skóry	1/2szt		Pomidor bez skóry	1/2szt	

Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Liść sałaty	2szt	
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Kawa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g		Pieczywo pszenne	120g	1
						Herbata	200g	
<b>OBIAD</b>								
Zupa ziemniaczana	350g	9,1	Zupa ziemniaczana	350g	9,1	Zupa ziemniaczana	350g	9,1
Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem	1500/200g	9	Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem	1500/200g	9	Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem	1500/200g	9
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Sałatka z tuńczyka z warzywami	100g	4,9	Przetarty mix owocowy,suchar	100g/1szt		Owocowy koktajl z jogurtem naturalnym i miodem	100g	7
<b>KOLACJA</b>								
Leczo z cukini z kurczakiem i pomidorem	100/200g	9	Pierś gotowana z kurczaka	50g		Pierś gotowana z kurczaka	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Sałatka z pomidorów z oliwą z oliwek	50g		Sałatka z pomidorów z oliwą z oliwek	50g	
Pieczywo mieszane	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Herbata	200g		Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
			Herbata	200g		Herbata	200g	

10. Wtorek 05.03.2024								
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#			
<b>ŚNIADANIE</b>								
Pasta mięsno-jarzynowa	150g	9	Paprykarz z łososia	50g	4,9	Paprykarz z łososia	50g	4,9
Pomidor bez skóry	1/2szt		Pomidor bez skóry	1/4szt		Pomidor bez skóry	1/4szt	
Liść sałaty	1szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Mleko	200g	7						
<b>OBIAD</b>								
Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1	Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1	Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1
Filet z tilapii gotowany na parze	100g	4	Filet z tilapii gotowany na parze	60g	4	Filet z tilapii gotowany na parze	60g	4
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka marchewka opruszana	50g		Surówka marchewka z selerem gotowane	50g		Surówka marchewka z selerem gotowane	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>								

Owsianka na mleku z owocami	300g	7	Galaretka owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt		Galaretka owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt	
<b>KOLACJA</b>								
Galaretka drobiowa z jarzynami	200g	3,9	Polędwica z indyka	60g		Polędwica z indyka	60g	
Sok z cytryny	10g		Salata zielona	2szt		Salata zielona	2szt	
Pomidor bez skóry	1/2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Herbata	200g							

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

5

## szpital św. Antoniego

1. Niedziela 25.02.2024

szpital św. Antoniego								
1. Niedziela 25.02.2024								
Dieta lekkostrawna dzieci		#	Dieta bezglutenowa		#	Dieta bezmleczna		#
<b>ŚNIADANIE</b>								
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	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Herbata malinowa	200g		Herbata	200g		Pieczywo żytnie	120g	1
						Herbata owocowa	200g	
<b>2 ŚNIADANIE</b>								
Mandarynka	1szt		Świeży sok z pomarańczy	200g		Banan	1szt	
<b>OBIAD</b>								
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	
<b>PODWIECZOREK</b>								

Jogurt naturalny w malinami	100/50g	7	Chrupki kurydziane	70g		Galaretka z owocami	100/50g	
<b>KOLACJA</b>								
Szynka z kurcząt	50g		Szynka z indyka	50g		Szynka z kurcząt	40g	
Pomidor bez skórki	1/2szt		Serek wiejski	100g	7	Ser żółty bez laktozy	30g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Pieczywo gracham	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	
<b>2. Poniedziałek 26.02.2024</b>								
<b>Dieta lekkostrawna dzieci</b>		<b>#</b>	<b>Dieta bezglutenowa</b>		<b>#</b>	<b>Dieta bezmleczna</b>		
<b>ŚNIADANIE</b>								
Zupa mleczna z ryżem	300g	7	Owsianka z orzechami	100g	7/10.	Ser żółty bez laktozy	50g	
Jajka gotowane	2szt		Jajko gotowane	1szt	3	Szczypior	10g	
Pomidor	1/2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Tarta rzodkiewka	10g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Woda z cytryną	200g		Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g					Herbata	200g	
<b>2 ŚNIADANIE</b>								
Pomarańcza	1szt		Pomarańcza	1szt		Pomarańcza	1szt	
<b>OBIAD</b>								
Zupa szpinakowa	350g	9	Zupa szpinakowa	350g	9	Zupa szpinakowa z ziemniakami	350g	9
Makaron z serem i cynamonem	200/50g	7	Makaron z bezglutenowym twarogiem naturalnym i cynamonem	200/50g		Ryż grilowany z warzywami	300g	
Surówka marchwii i jabłka	50g		Surówka marchwii i jabłka	50g		Kompot owocowy	200g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g				
<b>PODWIECZOREK</b>								
Ciasto drożdżowe z jabłkami	1szt	1	Biskopt bezglutenowy	1szt	1	Ciasto biskoptowe	1szt	1
<b>KOLACJA</b>								
Szynka z indyka	50g		Pasta twarogowa ze szczypiorkiem	100g	3,9	Dżem	40g	
Pomidor	1/4szt		Papryka	1/4szt		Pomidor bez skóry	1/2szt	
Salata zielona	2szt		Pomidor	1/2szt		Jajko gotowane	1/2szt	3
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Pieczywo gracham	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

3. Wtorek 27.02.2024							
Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#		#
<b>ŚNIADANIE</b>							
Ser biały chudy 50g	7	Ser żółty 50g	7	Płatki owsiane na mleku sojowym 200/50g	7,1		
Pomidor 1/2szt		Pomidor 1/2szt		Szynka drobiowa 50g			
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7	Pomidor bez skóry 1/2szt	7		
Pieczywo pszenne 120g	1	Pieczywo bezglutenowe 120g	1	Roślinna margaryna miękka 10g	7		
Kawa inka na mleku 200g		Mleko 200g		Pieczywo mieszane 120g	1		
				Herbata 200g			
<b>2 ŚNIADANIE</b>							
Jabłko 1szt		Sałatka owocowa 100g		Jabłko 1szt			
<b>OBIAD</b>							
Zupa ryżowa z zieleciną 350g	9,1	Zupa ryżowa z zieleciną 350g	9,1	Zupa ryżowa z zieleciną 350g	9,1		
Schab duszony w jarzynach 60/50g	9	Schab duszony w jarzynach 60/50g	9	Schab duszony 60g	1		
Ziemniaki 200g		Ziemniaki 200g		Kasza jaglana 200g	1		
Bukiet gotowanych jarzyn 50g		Surówka z kapusty białej 50g		Surówka z ogórka kiszzonego 50g			
Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g			
<b>PODWIECZOREK</b>							
Sok z marchwii,wafel ryżowy 100g/1szt		Smoothie z jarmużem 150g		Sok z marchwii,wafel ryżowy 200g/1szt			
<b>KOLACJA</b>							
Pasztet drobiowy 70g	9	Musli bezgl na mleku 250g	7	Dżem truskawkowy 50g			
Sałata zielona 2szt		Roślinna margaryna miękka 10g	7	Pomidor bez skóry 1/2szt	9,3		
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Pieczywo bezglutenowe 120g	1	Roślinna margaryna miękka 10g	7		
Pieczywo pszenne 120g	1	Herbata 200g		Pieczywo gracham 120g	1		
Herbata 200g				Herbata 200g			
<b>4. Środa 28.02.2024</b>							
Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#		#

<b>ŚNIADANIE</b>								
<b>Płatki kukurydziane na mleku</b>	<b>300g</b>	<b>7</b>	Dżem niskosłodzony	60g		<b>Jajko gotowane na miękko</b>	<b>1szt</b>	<b>3</b>
Jajko gotowane na miękko	1szt	3	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Ogórek korniszon	1szt	
Pomidor	1/2szt		<b>Pieczywo chrupkie bezgl</b>	<b>120g</b>	<b>1</b>	Roślinna margaryna miękka	10g	7
<b>Roślinna margaryna miękka</b>	10g	7	<b>Mleko</b>	200g	7	<b>Pieczywo mieszane</b>	120g	1
Pieczywo pszenne	120g	1				Herbata	200g	
Herbata	200g							
<b>2 ŚNIADANIE</b>								
Jabłko pieczone			<b>Shake bananowo-truskawkowy</b>	<b>100g</b>		<b>Pałki kukurydziane, pomarańcza</b>	<b>2/1szt</b>	
<b>OBIAD</b>								
Zupa brokułowa	350g	9,1	Zupa kalafiorowa	350g	9	<b>Zupa brokułowa</b>	350g	<b>9,1</b>
<b>Potrawka z kurczaka</b>	<b>100g</b>	<b>9,7</b>	<b>Potrawka z kurczaka</b>	60g		<b>Potrawka z kurczaka</b>	<b>60/100g</b>	<b>1</b>
Ziemniaki	200g		<b>Ziemniaki</b>	<b>200g</b>		Ryż	200g	
<b>Bukiet gotowanych warzyw</b>	<b>50g</b>		Bukiet gotowanych warzyw	<b>50g</b>		<b>Surówka z kapusty pekińskiej</b>	<b>50g</b>	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>								
<b>Sok z marchwii,wafel ryżowy</b>	100g/2szt		<b>Ciasto owsiane bezgl</b>	<b>100g</b>		<b>Cząstki jabłka z orzechami włoskimi</b>	<b>1szt/10g</b>	10
<b>KOLACJA</b>								
<b>Szynka rodzinna</b>	50g		<b>Szynka biała gotowana</b>	<b>50g</b>		Szynka biała gotowana	50g	
Salata zielona,pomidor	1szt/30g		Twaróg z rzodkiewką	<b>70g</b>	7	Ogórek zielony	<b>50g</b>	
<b>Roślinna margaryna miękka</b>	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	<b>Roślinna margaryna miękka</b>	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	<b>Pieczywo gracham</b>	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

2

<b>5. Czwartek 29.02.2024</b>						
<b>Dieta lekkostrawna</b>	<b>dzieci</b>	<b>#</b>	<b>Dieta bezglutenowa</b>	<b>#</b>	<b>Dieta bezmleczna</b>	<b>#</b>
<b>ŚNIADANIE</b>						
<b>Dżem niskosłodzony</b>	<b>50g</b>	<b>7</b>	Ciabatta z prosciutto	1szt	<b>Parówka drobiowa bez laktozy</b>	1szt
<b>Pomidor</b>	<b>1/2szt</b>		Szynka parmeńska	<b>50g</b>	Ketchup	<b>10g</b>
<b>Roślinna margaryna miękka</b>	10g	7	Pomidor bez skórki	<b>1/2szt</b>	Tarta rzodkiewka	10g

Pieczywo pszenne	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Mleko	200g	7	<b>Pieczywo bezglutenowe</b>	120g	1	Pieczywo razowe	120g	1
			Herbata owocowa	200g		Herbata	200g	

## 2 ŚNIADANIE

<b>Mus z przetartych owoców</b>	100g		<b>Oliwki zielone,kulki macarelli</b>	30/70g		<b>Mus owocowy</b>	150g	
---------------------------------	------	--	---------------------------------------	--------	--	--------------------	------	--

## OBIAD

Zupa jarzynowa	350g	9,1	Zupa koperkowa	350g	9,1	Zupa jarzynowa z mięsem	350g	9
<b>Klops z indyka w sosie koperkowym</b>	60/100g	1,9	<b>Klopsik</b>	60g		Ryż zapiekany z jabłkami, cynamonem i jogurtem	250/100g	7
Kasza jęczmienna	200g	1	Ziemniaki	200g		<b>Kompot owocowy</b>	200g	
<b>Surówka z buraka czerwonego</b>	50g		<b>Surówka z buraka czerwonego</b>	50g				
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy					

## PODWIECZOREK

Mix warzywno-owocowy	100g		Grejfrut	1szt		Mix warzywno-owocowy	100g	9
----------------------	------	--	----------	------	--	----------------------	------	---

## KOLACJA

Pasta serowo-rybna z natką pietruszki	100g	4,7	Pasta twarogowa z rzodkiewką	100g	7	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	50g	3
Ogórek zielony	20g		Pomidor bez skórki	1/2szt		Rzodkiewka	10g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Pieczywo gracham	120g	1
Herbata	200g		Herbata z cytryną	200g		Herbata	200g	

## 6. Piątek 01.03.2024

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

## ŚNIADANIE

Szynka babuni	50g		Płatki ryżowe na mleku z miodem i nasionami chia oraz malinami	300g	7	Polędwica sopocka	50g	
Liście sałaty	2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Liście sałaty	2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Pomidor	1/2szt	
Pieczywo pszenne	120g	1	Herbata	200g		Roślinna margaryna miękka	10g	7
Herbata	200g					Pieczywo żytnie pełnoziarniste	120g	1
						Herbata z cytryną	200g	

## 2 ŚNIADANIE

Kisiel	100g		Sok z marchwii,banan	100g/1szt		Salatka z cukini z oliwą z oliwek	100g	9
--------	------	--	----------------------	-----------	--	-----------------------------------	------	---

## OBIAD

Zupa barszcz czerwony	350g	9,1	Zupa pomidorowa	350g	9,1	Zupa fasolowa	350g	9
Pierogi ruskie	7szt	1,7	Łosoś pieczony w sosie koperkowym	70/100g	9	Pierogi leniwe bez twarogu	200g	1

Jogurt naturalny	50g	7	Ziemniaki	200g		Surówka z marchewki z jabłkiem	50g	
Kompot owocowy	200g		Surówka wiórkami buraka czerwonego	50g		Kompot owocowy	200g	
			Kompot owocowy	200g				
<b>PODWIECZOREK</b>								
Mus z jabłek	100g		Ser wiejski z pomidorami koktajlowymi	100g		Borówki z orzechami nerkowca	100g	10
<b>KOLACJA</b>								
Galaretką 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	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g		Pieczywo orkiszowe	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3

7. Sobota 02.03.2024								
Dieta lekkostrawna dzieci		#	Dieta bezglutenowa		#	Dieta bezmleczna		#
<b>ŚNIADANIE</b>								
Zupa melczna z kaszą kukurydzianą	300g	7	Ser mocarella	50g	7	Płatki owsiane na mleku sojowym	300g	1
Chudy ser biały	60g	7	Szynka gotowana	30g	3	Szynka gotowana	30g	
Pomidor	1/4szt		Pomidor,papryka	1/4szt		Pomidor bez skórki,szczypior	1/2szt/10g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste bezglutenowe	120g	1	Pieczywo żytnie pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	
<b>2 ŚNIADANIE</b>								
Biszkopty,banan	1szt		Banan,sok pomidorowy	1szt/100ml		Pomarańcza,biszkopt bez cukru	1szt/2szt	
<b>OBIAD</b>								
Zupa barszcz biały	350g	9,3	Zupa krupnik z zielenią	350g	9,1	Zupa barszcz biały	350g	9,3
Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9	Leczo z cukinią i kurczakiem			Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9
Kasza jaglana	200g	1	papryką,pomidorami i pieczarką	300g	9	Kasza gryczana	200g	
Surówka z buraka czerwonego z jabłkiem	50g		Kompot owocowy	200g		Surówka z czerwonej kapusty	50g	
Kompot owocowy	200g					Kompot owocowy		
<b>PODWIECZOREK</b>								

Mandarynka	1szt		babeczka bezgl z nadzieniem czekoladowym	1szt		Koktajl z selera naciowego i jablka z bananem	100g	9
<b>KOLACJA</b>								
Pasta mięsno-jarzynowa	50g	9	Musli na mleku z miodem	200g	7,4	Pasta z ciecierzycy z koncentratem pomidorowym	100g	4
Ogórek korniszon	20g		Pomidor bez skórki	1/2szt		Pomidor bez skóry	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Pieczywo razowe	120g	1
Herbata	200g		Herbata z cytryną	200g		Herbata	200g	
<b>8. Niedziela 03.03.2024</b>								
<b>Dieta lekkostrawna dzieci</b>		<b>#</b>	<b>Dieta bezglutenowa</b>		<b>#</b>	<b>Dieta bezmleczna</b>		<b>#</b>
<b>ŚNIADANIE</b>								
Owsianka na mleku	300g	7,1	Szynka tostowa z indyka	60g		Owsianka na mleku sojowym	300g	
Szynka z indyka	50g		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Miód wielokwiatowy	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo tostowe bezglutenowe	120g	1	Pomidor	1/2szt	
Pieczywo pszenne	120g	1	Herbata	200g		Roślinna margaryna miękka	10g	7
Herbata	200g					Pieczywo gracham	120g	1
						Herbata	200g	
<b>2 ŚNIADANIE</b>								
Pomarańcza,pałki kukurydziane			Shake malinowy	100g	7	Wafle ryżowe,mandarynka	1/1szt	
<b>OBIAD</b>								
Zupa rosół domowy z makaronem	350g	9,1	Zupa rosół domowy z makaronem bezgl	350g	9,1	Zupa rosół domowy z makaronem	350g	9,1
Bitka w sosie własnym	60/100g		Bitka w sosie własnym	60/100g		Bitka w sosie własnym	60/100g	
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka z marchewki gotowanej	50g		Surówka z marchewki gotowanej	50g		Surówka z kapusty kiszzonej	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Jabłko,herbatniki	1szt/2szt		Babka bezglutenowa	100g		Koktajl z jarmużem	150g	
<b>KOLACJA</b>								
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	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Pieczywo żytnie	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

9. Poniedziałek 04.03.2024								
Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#			
<b>ŚNIADANIE</b>								
Zupa mleczna z kaszą manna	300g	7,1	Ser żółty	30g	7	Płatki kukurydziane na mleku sojowym	300g	
Pasta twarogowa z łososiem	100g	4,7	Pasta z jajek	30g	3	Szynka drobiowa	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pomidory koktajlowe	5szt	7	Pomidor	1/2szt	
Pieczywo pszenne	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Liść sałaty	2szt	
Herbata	200g		Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
			Herbata	200g		Pieczywo żytnie	120g	1
						Herbata z cytryną	200g	
<b>2 ŚNIADANIE</b>								
Koktajl jogurtowy z bananem i cynamonem	100g	7	Koktajl szpinakowy z bananem	100g		Koktajl owocowy	100g	
<b>OBIAD</b>								
Zupa ziemniaczana	350g	9,1	Zupa z fasolki szparagowej	350g	9,13	Zupa fasolowa	350g	9,7
Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem	150/200g		Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem	150/200g		Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem	150/200g	1
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Jogurt naturalny z miodem	100/10g		Sok z marchwii i jabłka,biszkopt bezgl	100g/1szt		Wafle ryżowe	4szt	
<b>KOLACJA</b>								
Połudwica z kurczaka	50g		Szynka tyrolska	50g		Salatka brokułowa z pomidorem i		
Salatka z pomidorów z oliwą z oliwek	50g		Ogórek zielony,sałata zielona	30g/2szt		piersią kurczaka z majonezem	100g	9,3
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Plaster łososa	20g	4	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo żytnie	120g	1
Herbata	200g		Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Herbata	200g	
			Herbata	200g				
<b>10. Wtorek 05.03.2024</b>								
Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#			
<b>ŚNIADANIE</b>								
Paprykarz z dorsza z pomidorami	60g	4,9	Ser żółty	50g	7	Pasta z czerwonej fasoli	80g	13
Pomidor	1/4szt		Ogórek korniszon,sałata zielona	20g/1szt		Szczypior	10g	

Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	<b>Pieczywo pełnoziarniste bezgl</b>	120g	1	<b>Pieczywo orkiszowe</b>	120g	1
Herbata owocowa	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	
<b>2 ŚNIADANIE</b>								
Koktajl owocowy	100g		<b>Kisiel z malinami</b>	<b>100g</b>		Kisiel z owocami,herbatnik pełnoziarnisty	100g/1szt	1
<b>OBIAD</b>								
Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1	Zupa pieczarkowa	350g	9,1	Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1
<b>Filet z tilapii</b>	<b>60g</b>	<b>4</b>	<b>Filet z tilapii</b>	<b>60g</b>	<b>4</b>	<b>Kotlet z tilapii</b>	<b>60g</b>	<b>4</b>
Ziemniaki	200g		<b>Ziemniaki</b>	200g		Ziemniaki	200g	
<b>Surówka marchewka z selerem</b>	50g	<b>9</b>	Surówka z kapusty włoskiej	50g		<b>Surówka z kapusty włoskiej</b>	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
<b>PODWIECZOREK</b>								
Galaretka owocowa z waflem ryżowym	1szt/100g		<b>Jogurt naturalny z musli bezgl</b>	100/50g		<b>Pojemnik owoców i warzyw</b>	100g	9
<b>KOLACJA</b>								
<b>Szynka z indyka</b>	50g		<b>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem</b>	100g	3,9	<b>Dżem</b>	40g	
Pomidor	1/4szt		Papryka	<b>1/4szt</b>		<b>Pomidor bez skóry</b>	<b>1/2szt</b>	
<b>Salata zielina</b>	2szt		<b>Pomidor</b>	<b>1/2szt</b>		<b>Jajko gotowane</b>	1/2szt	3
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Pieczywo gracham	120g	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) 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 S02

12 Łubin i produkty pochodne.

13 Mięczaki i produkty pochodne.