

szpital św. Antoniego

1. Sroda 06.03.2024

1. Sroda 06.03.2024							
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#		
ŚNIADANIE							
Płatki kukurydziane na mleku	300g	7	Płatki kukurydziane na mleku	300g	7	Jajko gotowane na miękko	1szt 3
Szynka gotowana	30g		Szynka gotowana	30g		Szynka gotowana	30g
Ogórek korniszon	1szt		Pomidor	1/2szt		Pomidor bez skóry	1/2szt
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g 7
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g 1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g
2 ŚNIADANIE							
						Sałátka owocowa z migdałami	100g 10
OBIAD							
Zupa brokułowa	350g	9,1	Zupa brokułowa	350g	9,1	Zupa brokułowa	350g 9,1
Pierś z kurczaka w sosie koperkowym	50/100g		Pierś z kurczaka w sosie koperkowym	50/100g		Pierś z kurczaka w sosie koperkowym	50/100g
Ryż	200g		Ryż	200g		Ryż	200g
Surówka z kapusty pekińskiej	50g		Surówka bukiet gotowanych warzyw	50g		Surówka z kapusty pekińskiej	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	7
KOLACJA							
Szynka rodzinna	50g		Szynka rodzinna	50g		Szynka rodzinna	50g 7
Sałata zielona, pomidor	1szt/30g		Sałata zielona, pomidor	1szt/30g		Ogórek zielony, pomidor	20/30g
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
2. Czwartek 07.03.2024							
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#		

ŚNIADANIE							
Owsianka na mleku	300g	7,1	Owsianka na mleku	300g	7,1	Polędwica sopocka	50g
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 żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g 1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g

2 ŚNIADANIE							
						Gruszka z jabłkiem i cynamonem	

OBIAD							
Zupa pomidorowa z makaronem	350g	9,1	Zupa pomidorowa z makaronem	350g	9,1	Zupa pomidorowa z makaronem	350g 9,1
Filet rybny panierowany	60g	1,4	Filet rybny pieczony na pergaminie	60g	1,4	Filet rybny z pieca	60g 1,4
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g
Surówka z kapusty kiszonej	50g		Surówka gotowana marchew	50g		Surówka z kapusty kiszonej	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	
			Herbatniki maślane	3szt	1	bułką owsianą z masłem	150g

KOLACJA							
Parówka drobiowa z ketchupem	1szt/10g		Parówka drobiowa	2szt		Parówka drobiowa	2szt
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	120g	1	Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g 1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

1

3. Piątek 08.03.2024							
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#		
ŚNIADANIE							
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą	300g	7,1	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą	300g	7	Twarożek chudy z rzodkiewką	100g 7
Szynka z pieca	40g		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	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g 1

Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g		
2 ŚNIADANIE									
						Sałatka 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	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	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1	
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g		
Herbata	200g								
4. Sobota 09.03.2024									
Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)			#
ŚNIADANIE									
Dżem owocowy	50g		Dżem niskosłodzony	50g		Szynka gotowana	50g	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	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	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	120g		Pieczywo mieszane	120g		Pieczywo pełnoziarniste	120g 1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

2

5. Niedziela 10.03.2024								
Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)		#
ŚNIADANIE								
Szynka gotowana	50g		Szynka gotowana	50g		Szynka gotowana	50g	
Papryka czerwona	20g		Salata zielona	2szt		Salata zielona	2szt	
Liść sałaty	1szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo żytnie pełnoziarniste	120g	1
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	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	7	Salatka owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt		Salatka owocowa z jogurtem	100g	7
KOLACJA								
Ser żółty	40g	7	Polędwica drobiowa	50g		Polędwica drobiowa	50g	7
Pomidor	1/4szt		Pomidor	1/4szt		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 pełnoziarniste	120g	1

Herbata	200g		Herbata z cytryną	200g		Herbata bez cukru	200g	
6. Poniedziałek 11.03.2024								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych 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	Jajko gotowane na miękko	2szt	3	Szczypior	10g	
Salata zielona	1szt		Pomidor	1/2szt		Ogórek zielony	20g	
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Kawa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
2 ŚNIADANIE								
						Pieczywo pełnoziarniste z wędliną i ogórkiem	1szt	10
OBIAD								
Zupa barszcz czerwony z fasolą	350g	9,13	Zupa barszcz czerwony	350g	9,1	Zupa barszcz czerwony z fasolą	350g	9,13
Parowańce	3szt		Parowańce	3szt		Parowańce	3szt	
Sos owocowy	50g		Sos owocowy	50g		Sos owocowy	50g	
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, salata zielona	20g/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 pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata z cytryną bez cukru	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3

7. Wtorek 12.03.2024								
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	120g	1	Pieczywo żytnie pełnoziarniste	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
Herbata	200g							

2 ŚNIADANIE

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

OBIAD

Zupa ziemniaczana	350g	9,13	Zupa ziemniaczana	350g	9,1	Zupa ziemniaczana	350g	9,13
Gołabki	2szt		Rizotto z cielęciną	200g	9	Gołabki	2szt	
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		Szynka tyrolska	50g		Szynka tyrolska	50g	
Ogórek zielony, rzodkiewka	20g/2szt		Salatka z pomidorów z oliwą z oliwek	50g		Salatka z cukini	50g	9
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	

8. Środa 13.03.2024

Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowo)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#
-------------------------	---	---	---	--	---

ŚNIADANIE

Szynka babuni	50g	7,1	Szynka babuni chuda	50g		Szynka babuni	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	120g	1	Pieczywo żytnie pełnoziarniste	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata z cytryną bez cukru	200g	
Herbata	200g							

2 ŚNIADANIE

				Salatka 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 z mięsem	7szt		Pierogi z mięsem	7szt	1,7	Pierogi z mięsem	7szt	9
Surówka z białej kapusty	50g		Surówka z białej kapusty	50g	7	Surówka z białej kapusty	50g	1
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		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		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

4

9. Czwartek 14.03.2024								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#			
ŚNIADANIE								
Ser topiony z szynką	50g	7	Chudy twaróg	100g	7	Płatki owsiane na mleku roślinnym	300g	7,1
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/2szt		Ser biały chudy	100g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pomidor,sałata zielona	1/2szt/1szt	
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Kawa inka na mleku	200g	7	Kawa na mleku	200g	7	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
						Herbata bez cukru	200g	
2 ŚNIADANIE								
						Bułka pełnoziarnista z sałatą i rzodkiewką	1szt	1
OBIAD								
Zupa szpinakowa z makaronem	350g	9,1	Zupa szpinakowa	350g	9,1	Zupa szpinakowa z makaronem	350g	9,1
Kotlet schabowy	60g	1,3	Schab duszony w jarzynach	60/50g	9	Schab duszony w jarzynach	60/50g	9
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	1
Surówka z marchwii	50g	13	Surówka z marchwii	50g		Surówka z marchwii	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	
PODWIECZOREK								
Mandarynka,biszkopty	1/2szt	1	Sok z marchwii z waflami ryżowymi	100ml/2szt		Jogurt naturalny	100ml	7

KOLACJA							
Pasztet drobiowy	70g	9	Pasztet drobiowy	70g	9	Mix sałat z serem feta	100g
Ogórek kiszony	20g		Sałata zielna	2szt		Pomidor	1/2szt
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g
Herbata	200g						

10. Piątek 15.03.2024

Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoreszkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#
Paprykarz z łososiem	50g	4,9	Paprykarz z łososiem	50g	4,9
Pomidor	1/4szt		Pomidor	1/4szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Kawa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g	
				Herbata bez cukru	200g

2 ŚNIADANIE

				Jabłko z orzechami włoskimi	1szt	10
--	--	--	--	-----------------------------	------	----

OBIAD

Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1	Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1	Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1
Potrawka z kurczaka	100g		Potrawka z kurczaka	100g		Potrawka z kurczaka	100g	
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka marchewka z groszkiem	50g		Surówka marchewka z groszkiem	50g		Surówka marchewka z groszkiem	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	

PODWIECZOREK

Galaretka owocowa	1szt		Galaretka owocowa, wafel kukurydziany	100/1szt		Koktajl ze świeżego buraka, marchwii, jabłka i migdałów	100g	
-------------------	------	--	---------------------------------------	----------	--	---	------	--

KOLACJA

Baleron z indyka	50g		Baleron z indyka	50g		Baleron z indyka	50g	
Ogórek korniszon	20g		Sałata zielona	2szt		Ogórek korniszon	20g	
Sałata zielona	1szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Sałata 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

szpital św. Antoniego

1. Środa 06.03.2024

1. Środa 06.03.2024								
Dieta wysokobiałkowa		#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu		#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych		#
ŚNIADANIE								
Płatki kukurydziane na mleku	300g	7	Płatki kukurydziane na mleku	300g	7	Jajko gotowane na miękko	1szt	3
Jajko gotowane na miękko	1szt	3	Jajko gotowane na miękko	1szt	3	Szynka gotowana	30g	
Ogórek korniszon	1szt		Pomidor	1/2szt		Pomidor bez skóry	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
2 ŚNIADANIE								
						Sałatka owocowa z migdałami	100g	10
OBIAD								
Zupa brokułowa	350g	9,1	Zupa brokułowa	350g	9,1	Zupa brokułowa	350g	9,1
Potrąwka z kurczaka	100g	9,7	Potrąwka z kurczaka	100g	9,7	Potrąwka z kurczaka	100g	9,7
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
Sałata zielna, pomidor	1szt/30g		Sałata zielona	2szt		Ogórek zielony, sałata zielona	30g/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g		Roślinna margaryna miękka	10g		Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g		Pieczywo mieszane	120g		Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
2. Czwartek 07.03.2024								
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	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 pomidorowa z makaronem	350g	9,1	Zupa pomidorowa z makaronem	350g	9,1	Zupa pomidorowa z makaronem	350g	9,1
Filet rybny panierowany	60g	1,4	Filet rybny pieczony na pergaminie	60g	1,4	Pulpety z dorsza	60g	1,4
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka z kapusty 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		
			Herbatniki maślane	3szt	1	bułką owsianą z masłem 150g		
KOLACJA								
Parówka drobiowa z ketchupem	1szt/10g		Parówka drobiowa	2szt		Salatka makaronowa z tuńczykiem	100g	1,9,4
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/4szt		Pomidor	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	100g		Pieczywo mieszane	100g		Pieczywo pełnoziarniste	100g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

1

3. Piątek 08.03.2024								
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	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1

Kawa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g		Herbata	200g	
OBIAD								
Zupa kurupnik z zielenią	350g	9,1	Zupa barszcz biały	350g	9,1	Zupa koperkowa	350g	9,1
Pierogi leniwe	200g	1,7	Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9	Gulasz z indyka z jarzynami	100g	9
Surówka z marchewki z jabłkiem	50g		Kasza jaglana	200g	1	Kasza jaglana	200g	1
			Surówka z buraka czerwonego z jabłkiem	50g		Surówka z buraka czerwonego z jabłkiem	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK								
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	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Herbata	200g							
4. Sobota 09.03.2024								
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	1
Surówka z selera	50g	9	Surówka puree z selera	50g		Surówka wiórki z buraka czerwonego	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot z jabłka	200g		Kompot	200g	
PODWIECZOREK								
Koktajl z jabka i jogurtu naturalnego	200g	7	Jogurt naturalny, truskawki	100g/10g	7	Banan		
KOLACJA								

Pasta serowo-rybna z natką pietruszki	150g	4,7	Pasata serowo-rybna	100g	4,7	Pasata serowo-rybna	100g	4,7
Pomidor bez skórki	1/2szt		Salata zielona	2szt		Salata zielona	2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

2

5. Niedziela 10.03.2024								
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	
Salata zielona	2szt	3	Salata zielona	2szt	3	Salata zielona	2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	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	Salatka owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt		Jourt naturalny z malinami	100/50g	7
KOLACJA								
Ser żółty	50g	7	Polędwica drobiowa	50g		Polędwica drobiowa	50g	
Szynka z kurcząt	100g		Salatka z cukini	50g	9	Pomidor bez skórki	1/2szt	
Pomidor bez skóry	1/2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Kawa inka	200g							
6. Poniedziałek 11.03.2024								

Dieta wysokobiałkowa		#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu		#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych		#
ŚNIADANIE								
Zupa mleczna z ryżem	200/50g	7	Zupa mleczna z ryżem	200/50g	7	Jajko gotowane	2szt	3
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	50g	3	Jajko gotowane na miękko	2szt	3	Szczypior	10g	
Salata zielona	1szt		Pomidor	1/2szt		Ogórek zielony	20g	
Pieczywo mieszane	100g	1	Pieczywo pszenne	100g	1	Pieczywo pełnoziarniste	100g	1
Kawa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
2 ŚNIADANIE								
						Pieczywo pełnoziarniste z wędliną i ogórkiem	1szt	10
OBIAD								
Zupa barszcz czerwony z fasolą	350g	9,13	Zupa barszcz czerwony	350g	9,1	Zupa barszcz czerwony z fasolą	350g	9,13
Makarona z serem i cynamonem	200/50g	7,1	Makaron z serem chudym i cynamonem	200/50g	7,1	Makaron pełnoziarnisty z serem i cynamonem	200/50g	7,1
Kompot	200g		Kompot	200g		Kompot bez cukru	200g	
PODWIECZOREK								
Ciasto drożdżowe	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, salata 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	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3

7. Wtorek 12.03.2024								
Dieta wysokobiałkowa		#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu		#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych		#
ŚNIADANIE								
Polędwica drobiowa	100g		Zupa mleczna z kaszą manną	300g	7,1	Zupa mleczna z kaszą manną	300g	7,1
Jajko gotowane	2szt	3	Pasta z twarogu	100g	7	Pasta z twarogu z 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	
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								
Salatka z tuńczyka z warzywami	100g	4,9	Przetarty mix owocowy,suchar	100g/1szt		Owocowy koktajl z jogurtem naturalnym i miodem	100g	7
KOLACJA								
Leczo z cukini z kurczakiem i pomidorem	100/200g	9	Pierś gotowana z kurczaka	50g		Pierś gotowana z kurczaka	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Salatka z pomidorów z oliwą z oliwek	50g		Salatka z pomidorów z oliwą z oliwek	50g	
Pieczywo mieszane	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	

8. Środa 13.03.2024										
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	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1		
Pieczywo mieszane	120g	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		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g			
Surówka z buraka czerwonego	50g		Surówka puree z kalafiora	50g		Surówka puree z kalafiora	50g			
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g			

PODWIECZOREK							
Salatka z kurczakiem,mix salat i warzyw	200g		Mus z jabłek z biszkoptem na białkach	100g/1szt		Mus z jabłek,herbatnik	100g/2szt
KOLACJA							
Pasta serowo-rybna z natką p	150g	7,4	Salatka ryżowa z kurczakiem,pomidorem, marchewką i natką pietruszki	150g	9	Półdewica drobiowa	50g
Ogórek kiszony	1szt					Liście sałaty	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		Herbata	200g		Herbata	200g

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

4

9. Czwartek 14.03.2024							
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
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
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g
Herbata	200g		Kawa na mleku	200g	7	Kawa na mleku	200g
OBIAD							
Zupa szpinakowa z makaronem	350g	9,1	Zupa szpinakowa na wywarze jarskim	350g	9,1	Zupa szpinakowa na wywarze jarskim	350g
Schab duszony w jarzynach	100/50g	9	Kurczak gotowany bez skóry	1szt	9	Schab duszony w jarzynach	60/50g
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
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
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g

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

10. Piątek 15.03.2024								
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	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Mleko	200g	7						
OBIAD								
Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1	Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1	Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1
Filet z kurczaka gotowany na parze	100g	4	Filet z kurczaka gotowany na parze	60g		Filet z kurczaka gotowany na parze	60g	9
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	1
Surówka marchewka opruszana	50g		Surówka marchewka z selerem gotowane	50g		Surówka marchewka z selerem gotowane	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK								
Owsianka na mleku z owocami	300g	7	Galaretko owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt		Galaretko owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt	
KOLACJA								
Galaretko drobiowa z jarzynami	200g	3,9	Połędwica z indyka	60g		Połędwica 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. Środa 06.03.2024						
	#		#		#	

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	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Mleko	200g	7	Pieczywo mieszane	120g	1	
Pieczywo pszenne	120g	1				Herbata	200g		
Herbata	200g								
2 ŚNIADANIE									
Jabłko pieczone			Shake bananowo-truskawkowy	100g		Pałki kukurydziane, pomarańcza	2/1szt		
OBIAD									
Zupa brokułowa	350g	9,1	Zupa kalafiorowa	350g	9	Zupa brokułowa	350g	9,1	
Potrąka z kurczaka	100g	9,7	Pierśz kurczaka	60g		Klops w sosie pieczeniowym	60/100g	1	
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		
Bukiet gotowanych warzyw	50g		Bukiet gotowanych warzyw	50g		Surówka z kapusty pekińskiej	50g		
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		
PODWIECZOREK									
Sok z marchwii, wafel ryżowy	100g/2szt		Ciasto owsiane bezgl	100g		Cząstki jabłka z orzechami włoskimi	1szt/10g	10	
KOLACJA									
Szynka rodzinna	50g		Szynka biała gotowana	50g		Szynka biała gotowana	50g		
Sałata zielona, pomidor	1szt/30g		Twaróg z rzodkiewką	70g	7	Ogórek zielony	50g		
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Pieczywo gracham	120g	1	
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g		
2. Czwartek 07.03.2024									
			#				#		
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 bezglutenow	120g	1	Pomidor	1/2szt		
Pieczywo pszenne	120g	1	Herbata	200g		Roślinna margaryna miękka	10g	7	
Herbata	200g					Pieczywo gracham	120g	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 kiszanej	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	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Pieczywo żytnie	120g 1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

1

3. Piątek 08.03.2024								
Dieta lekkostrawna dzieci		#	Dieta bezglutenowa		#	Dieta bezmleczna		#
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	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g 1	
Kawa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g		Herbata	200g	
OBIAD								
Zupa kurupnik z zieleńią	350g	9,1	Zupa barszcz biały	350g	9,1	Zupa koperkowa	350g 9,1	
Pierogi leniwe	200g	1,7	Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9	Gulasz z indyka z jarzynami	100g 9	
Surówka z marchewki z jabłkiem	50g		Kasza jaglana	200g	1	Kasza jaglana	200g 1	
			Surówka z buraka czerwonego z jabłkiem	50g		Surówka z buraka czerwonego z jabłkiem	50g	

Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK								
Koktajl z jogurtem naturalnym, borówką i otrębami	200g	7	Pomarańcza	1szt		Pomarańcza	1szt	
KOLACJA								
Sałatka 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							

4. Sobota 09.03.2024

Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#			
ŚNIADANIE								
Szynka gotowana	100g	Dżem niskosłodzony	50g	Dżem niskosłodzony	50g			
Sałata zielona	2szt	Pomidor bez skóry	1/2szt	Pomidor bez skóry	1/2szt			
Pomidor bez skórki	1/2szt	Roślinna margaryna miękka	10g	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	1
Surówka z selera	50g	9	Surówka puree z selera	50g		Surówka wiórki z buraka czerwonego	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot z jabłka	200g		Kompot	200g	
PODWIECZOREK								
Koktajl z jabka i jogurtu naturalnego	200g	7	Jogurt naturalny, truskawki	100g/10g	7	Banan		
KOLACJA								
Pasta serowo-rybna z natką pietruszki	100g	4,7	Pasata serowo-rybna	100g	4,7	Pasata serowo-rybna	100g	4,7
Pomidor bez skórki	1/2szt		Sałata zielona	2szt		Sałata zielona	2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

5. Niedziela 10.03.2024						
Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#	
ŚNIADANIE						
Polędwica drobiowa 100g		Polędwica z piersi indyka 50g		Jajko gotowane na miękko 50g		
Salata zielona 2szt	3	Salata zielona 2szt	3	Salata zielona 2szt		
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7	
Pieczywo mieszane 120g	1	Pieczywo pszenne 120g	1	Pieczywo pszenne 120g	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	Salatka owocowa,wafel kukurydziany 100g/1szt		Jourt naturalny z malinami 100/50g	7	
KOLACJA						
Ser żółty 50g	7	Polędwica drobiowa 50g		Polędwica drobiowa 50g		
Szynka z kurcząt 100g		Salatka z cukini 50g	9	Pomidor bez skórki 1/2szt		
Pomidor bez skóry 1/2szt		Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7	
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Pieczywo pszenne 120g	1	Pieczywo pszenne 120g	1	
Pieczywo mieszane 120g	1	Herbata 200g		Herbata 200g		
Kawa inka 200g						
6. Poniedziałek 11.03.2024						
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	120g	1	Tarta rzodkiewka	10g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Woda z cytryną	200g		Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1				Pieczywo mieszane	120g	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	120g	1	Pieczywo ciemne bezglutenowe	120g	1	Pieczywo gracham	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata z cytryną	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3

7. Wtorek 12.03.2024								
Dieta lekkostrawna	dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#		
ŚNIADANIE								
Polędwica drobiowa	100g		Zupa mleczna z kaszą manną	300g	7,1	Zupa mleczna z kaszą manną	300g	7,1
Jajko gotowane	2szt	3	Pasta z twarogu	100g	7	Pasta z twarogu z zieleniną	100g	7
Liście sałaty	2szt		Pomidor bez skóry	1/2szt		Pomidor bez skóry	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Liść sałaty	2szt	

Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Kawa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g		Pieczywo pszenne	120g	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

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

KOLACJA

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

8. Środa 13.03.2024

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

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	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	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		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka z buraka czerwonego	50g		Surówka puree z kalafiora	50g		Surówka puree z kalafiora	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	

PODWIECZOREK

Salatka z kurczakiem,mix sałat i warzyw	200g		Mus z jabłek z biskoptem na białkach	100g/1szt		Mus z jabłek,herbatnik	100g/2szt	
---	------	--	--------------------------------------	-----------	--	------------------------	-----------	--

KOLACJA							
Pasta serowo-rybna z natką p	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
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Pieczywo pszenne	120g
Mleko	200g					Herbata	200g

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

4

9. Czwartek 14.03.2024								
Dieta lekkostrawna dzieci		#	Dieta bezglutenowa		#	Dieta bezmleczna		#
ŚNIADANIE								
Płatki owsiane na mleku	200/50g	7,1	Chudy twaróg z zieleniną	100g	7	Chudy twaróg	100g	7
Twaróg chudy z koprem	100g	7	Pomidor bez skórki	1/2szt		Pomidor bez skórki	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Herbata	200g		Kawa na mleku	200g	7	Kawa na mleku	200g	7
OBIAD								
Zupa szpinakowa z makaronem	350g	9,1	Zupa szpinakowa na wywarze jarskim	350g	9,1	Zupa szpinakowa na wywarze jarskim	350g	9,1
Schab duszony w jarzynach	100/50g	9	Kurczak gotowany bez skóry	1szt	9	Schab duszony w jarzynach	60/50g	9
Kasza jęczmienna	200g	1	Ziemniaki puree	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka z buraka czerwonego	50g		Bukiet gotowanych warzyw	50g		Bukiet gotowanych warzyw	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot 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	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	
10. Piątek 15.03.2024								

Dieta lekkostrawna dzieci		#	Dieta bezglutenowa		#	Dieta bezmleczna		#
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	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Mleko	200g	7						
OBIAD								
Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1	Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1	Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1
Filet z kurczaka gotowany na parze	100g	4	Filet z kurczaka gotowany na parze	60g		Filet z kurczaka gotowany na parze	60g	9
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	1
Surówka marchewka opruszana	50g		Surówka marchewka z selerem gotowane	50g		Surówka marchewka z selerem gotowane	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK								
Owsianka na mleku z owocami	300g	7	Galaretko owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt		Galaretko owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt	
KOLACJA								
Galaretko drobiowa z jarzynami	200g	3,9	Polędwica z indyka	60g		Polędwica z indyka	60g	
Sok z cytryny	10g		Salata zielona	2szt		Salata zielona	2szt	
Pomidor bez skóry	1/2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	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 ziemnie, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne.
- 6 Soja i produkty pochodne.
- 7 Mleko i produkty pochodne.
- 8 Orzechy: migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe oraz produkty pochodne.
- 9 Seler i produkty pochodne.
- 10 Nasiona sezamu i produkty pochodne.
- 11 Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/ w przeliczeniu na SO₂
- 12 Łubin i produkty pochodne.
- 13 Mięczaki i produkty pochodne.