

szpital św. Antoniego

1. Sobota 16.03.2024

Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)		#
ŚNIADANIE								
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		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								
						Salatka owocowa z jogurtem naturalnym	100g	7
OBIAD								
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
Salatka z selera i marchwii	50g	9	Salatka z selera i marchwii	50g	9	Salatka z selera i marchwii	50g	9
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	
PODWIECZOREK								
Banan	1szt		Banan	1szt		Smoothie z jogurtu naturalnego z owocami	100g	7
KOLACJA								
Pasta mięsno-jarzynowa	60g	9	Pasta mięsno-jarzynowa	60g	9	Salatka z kaszą gryczaną i kurczakiem z warzywami	150g	1,9
Ogórek korniszon	20g		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo Pełnoziarniste	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
Herbata	200g							

2. Niedziela 17.03.2024

Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)		#
ŚNIADANIE								
Owsianka na mleku	300g	7,1	Owsianka na mleku	300g	7,1	Ser żółty	50g	7

Pasta twarogowa z rzodkiewką	100g	7	Pasta twarogowa z koprem	100g	7	Ogórek korniszon	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	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
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

1

3. Poniedziałek 18.03.2024								
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 twarożku z wędzonym dorszem i rukolą	100g	4,7	kiszonym ogórkiem i jajkiem	100g	7,4,3
Pomidor	1/4szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pomidor	1/4szt	
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	
2 ŚNIADANIE								

						Owsianka z gruszką na jogurcie naturalnym	100g	7
OBIAD								
Zupa fasolowa	350g	9,13	Zupa ziemniaczana	350g	9,1	Zupa z fasolki szparagowej	350g	9,1
Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem	150/200g	9	Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem	150/200g	9	Ryż z warzywami i grilowanym kurczakiem	150/200g	9
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot bez cukru	200g	
PODWIECZOREK								
Kisiel z owocami			Owocowy koktajl z jogurtem naturalnym i miodem	100g	7	Surówka z marchwii, jabłka i selera z orzechami włoskimi	100g	
KOLACJA								
Szynka tyrolska	50g		Pierś gotowana z kurczaka	50g		Połędwica z kurczaka	50g	
Ogórek zielony	50g		Salatka z pomidorów z oliwą z oliwek	50g		Salatka z cukini	50g	9
Rzodkiewka	2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	2szt	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
Herbata	200g							

4. Wtorek 19.03.2024								
	#		Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#		Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)		#
Dieta podstawowa								
ŚNIADANIE								
Paprykarz z łososiem	50g	4,9	Paprykarz z łososiem	50g	4,9	Parówka drobiowa	1szt	
Pomidor	1/4szt		Pomidor	1/4szt		Salatka pomidorowa	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Kawa z mlekiem	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
2 ŚNIADANIE								
						Jabłko z orzechami włoskimi	1szt	10
OBIAD								
Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1	Zupa lene kluski na rosole	350g	9,1	Zupa lene kluski na rosole	350g	9,1
Panierowany filec z tilapii	60g	1,3,4	Filec z tilapii	60g	4	Filec z tilapii	60g	4
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		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

2

5. Środa 20.03.2024

Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoreszkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#
------------------	---	--	---	--	---

ŚNIADANIE

Szynka z pieca	50g		Polędwica z piersi indyka	50g		Szynka gotowana	50g	
Papryka czerwona	20g		Salata zielona	2szt		Tarta ogórek kiszony	10g	
Liść sałaty	1szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	1	Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	
Herbata	200g	7						

2 ŚNIADANIE

				Owsianka z truskawkami na jogurcie naturalnym	150g	7
--	--	--	--	---	------	---

OBIAD

Zupa ogórkowa	350g	9,1	Zupa ogórkowa	350g	9,1	Zupa ogórkowa	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	

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny z malinami	100/50g	7	Jogurt naturalny z malinami	100/50g	7	Bułka pełnoziarnista z pastą z makreli		4
-----------------------------	---------	---	-----------------------------	---------	---	--	--	---

KOLACJA

Ser żółty	40g	7	Polędwica drobiowa	50g		Ser twarogowy z rzodkiewką	100g	7
Szynka z kurcząt	50g		Pomidor	1/2szt		Szczypior	10g	
Roślinna margaryna miękka	10g		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
-------------------	------	-------------------	------	-------------------	------

6. Czwartek 21.03.2024

Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)		#
ŚNIADANIE								
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	

2 ŚNIADANIE

						Bułka pełnoziarnista z pomidorem i rzodkiewką	1szt	
--	--	--	--	--	--	---	------	--

OBIAD

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	

PODWIECZOREK

Ciasto drożdżowe z jabłkami		1	Ciasto drożdżowe		1	Jabłko z orzechami nerkowca		10
-----------------------------	--	---	------------------	--	---	-----------------------------	--	----

KOLACJA

Baleron z indyka	60g		Polędwica z indyka	60g		Szynka z indyka	50g	
Ogórek korniszon, sałata zielona	20g/1szt		Sałata zielona	2szt		Ogórek świeży, sałata zielona	20g/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g		Pieczywo mieszane	120g		Pieczywo pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata bez cukru	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY 3

7. Piątek 22.03.2024

Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)		#
ŚNIADANIE								
Dżem owocowy	50g		Dżem niskosłodzony	50g		Szynka gotowana	50g	
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 żytnie pełnoziarniste	120g	1
Kakao	200g		Mleko	200g		Herbata bez cukru	200g	
2 ŚNIADANIE								
							Koktajl z jabłka i cynamonu	100g
OBIAD								
Zupa jarzynowa	350g	9,1	Zupa jarzynowa	350g	9,1	Zupa jarzynowa	350g	9,1
Kotlet mielony w sosie	60/100g	1,3	Kotlet mielony w sosie	60/100g	1,3	Kotlet mielony w sosie	60/100g	1,3
Kasza jęczmienna	200g	1	Kasza jęczmienna	200g	1	Kasza jęczmienna	200g	1
Surówka z buraka ćwikłowego	50g		Surówka z buraka ćwikłowego	50g		Surówka z buraka ćwikłowego	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy bez cukru	200g	
PODWIECZOREK								
Mix warzywno-owocowy, wafel ryżowy 100/1szt		9	Mix warzywno-owocowy	100g	9	Orzechy włoskie kawałki 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 zielna	2szt		Rzodkiewka, ogórek kornszon	10/20g	
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. Sobota 23.03.2024

Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)	#			
ŚNIADANIE								
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							
2 ŚNIADANIE								
				Salatka z cukini w oliwie z oliwek	100g	9		
OBIAD								
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	

PODWIECZOREK

Mus z jabłek,biszkopty	100ml/2szt	1	Mus z jabłek,herbatniki	100ml/2szt	1	Ciasto owsiane bez cukru	100g	1
------------------------	------------	---	-------------------------	------------	---	--------------------------	------	---

KOLACJA

Galaretka drobiowa z jarzynami	150g	3,9	Galaretka drobiowa z jarzynami	150g	3,9	Galaretka drobiowa z jarzynami	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

4

9. Niedziela 24.03.2024

Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)	#
------------------	---	--	---	---	---

ŚNIADANIE

Ser topiony z szynką	50g	7	Chudy twaróg	100g	7	Płatki owsiane na mleku roślinnym	300g	7,1
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/2szt		Ser biały chudy	100g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pomidor,sałata zielona	1/2szt/1szt	
Pieczywo 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	

2 ŚNIADANIE

						Bułka pełnoziarnista z sałatą i rzodkiewką	1szt	1
--	--	--	--	--	--	--	------	---

OBIAD

Zupa ryżowa z zieleciną	350g	9	Zupa ryżowa z zieleciną	350g	9	Zupa ryżowa z zieleciną	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	

PODWIECZOREK

Mandarynka,biszkopt	1szt/2szt		Sok z marchwii z waflami ryżowymi	100ml/2szt		Jogurt naturalny,napar z rumianku	100/200ml	7
---------------------	-----------	--	-----------------------------------	------------	--	-----------------------------------	-----------	---

KOLACJA

Pasztet drobiowy	70g	9	Pasztet drobiowy	70g	9	Mix sałat z serem feta	100g	
------------------	-----	---	------------------	-----	---	------------------------	------	--

Ogórek kiszony	20g	Salata 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	

10. Poniedziałek 25.03.2024

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

2 ŚNIADANIE

						Salatka owocowa z migdałami	100g	10
--	--	--	--	--	--	-----------------------------	------	----

OBIAD

Zupa brokułowa	350g	9,1	Zupa brokułowa	350g	9,1	Zupa brokułowa	350g	9,1
Potrawka z kurczaka	100g	9,7	Potrawka z kurczaka	100g	9,7	Potrawka z kurczaka	100g	9,7
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	

PODWIECZOREK

Jabłko	1szt		Sok z marchwii	100ml		Kanapka z pieczywem pełnoziarnistym		
Herbatniki	2szt		Wafel ryżowy	1szt		z serem żółtym i ogórkiem	100g	

KOLACJA

Szynka rodzinna	50g		Szynka biała gotowana	50g		Szynka białą gotowana	50g	
Salata zielona, pomidor	1szt/30g		sałata zielona	2szt		Ogórek zielony, sałata	30g/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 bez cukru	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

5

OBIAD											
Zupa rosół domowy z makaronem	350g	9,1	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	Bitka duszona w sosie własnym	60/100g	1
Ziemniaki	200g		Ziemniaki puree	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka z kapusty kiszanej	50g		Surówka gotowana marchew	50g		Surówka gotowana marchew	50g		Surówka gotowana marchew	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK											
Jogurt malinowy	1szt		Kisiel malinowy z herbatnikiem	100g/1szt		Rozcieńczony sok z czarnej porzeczki, biszkopty	100/2szt				
KOLACJA											
Mielonka drobiowa	100g		Parówka cielęca	2szt		Parówka drobiowa	2szt				
Ser żółty	50g		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

1

3. Poniedziałek 18.03.2024												
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				
Ryż z warzywami i grillowanym kurczakiem	1500/200g	9	Ryż z warzywami i grillowanym kurczakiem	1500/200g	9	Ryż z warzywami i grillowanym kurczakiem	1500/200g	9				
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

4. Wtorek 19.03.2024						
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#	
SNIADANIE						
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				
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 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
PODWIECZOREK						
Owsianka na mleku z owocami	300g	7	Galaretka owocowa,wafel kukurydziany	100g/1szt		Galaretka owocowa,wafel kukurydziany 100g/1szt
KOLACJA						
Galaretka drobiowa z jarzynami	200g	3,9	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. Środa 20.03.2024

Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#
ŚNIADANIE					
Polędwica drobiowa 100g		Polędwica z piersi indyka 50g		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	7
Pieczywo mieszane 120g	1	Pieczywo pszenne 120g	1	Pieczywo pszenne 120g	1
Mleko 200g	7	Herbata 200g		Herbata 200g	
OBIAD					
Zupa ogórkowa 350g	9,1	Zupa ogórkowa 350g	9,1	Zupa ogórkowa 350g	9,1
Udo pieczone w pergaminie 1szt		Gotowana pierś z indyka na parze 60g	9,7	Udo gotowane z kurczaka 1szt	
Ziemniaki 200g		Ziemniaki 200g		Ziemniaki 200g	
Surówka sałata z sosem vinegre 50g		Surówka sałata z sosem vinegre 50g		Surówka sałata z sosem vinegre 50g	
Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g		Kompot owocowy 200g	
PODWIECZOREK					
Jogurt naturalny z truskawkami 200g	7	Salatka owocowa, wafel kukurydziany 100g/1szt		Jourt naturalny z malinami 100/50g	7
KOLACJA					
Ser żółty 50g	7	Polędwica drobiowa 50g		Polędwica drobiowa 50g	
Szynka z kurcząt 100g		Salatka z cukini 50g	9	Pomidor bez skórki 1/2szt	
Pomidor bez skóry 1/2szt		Roślinna margaryna miękka 10g	7	Roślinna margaryna miękka 10g	7
Roślinna margaryna miękka 10g	7	Pieczywo pszenne 120g	1	Pieczywo pszenne 120g	1
Pieczywo mieszane 120g	1	Herbata 200g		Herbata 200g	
Mleko 200g					

6. Czwartek 21.03.2024

Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#
ŚNIADANIE					
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	Szczypior	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							
OBIAD								
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	
PODWIECZOREK								
Serek wiejski		7	Kisiel malinowy,suchary	100/2szt		Ciasto drożdżowe		1
KOLACJA								
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

3

7. Piątek 22.03.2024								
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#			
SNIADANIE								
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	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	Klopsik wieprzowy w sosie koperkowym	60/100g	9
Ziemniaki	200g		Kasza jaglana	200g	1	Kasza jęczmienna	200g		Kasza jęczmienna	200g	
Surówka z selera	50g	9	Surówka puree z selera	50g		Surówka wiórki z buraka czerwonego	50g		Surówka wiórki z buraka czerwonego	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy			Kompot owocowy		
PODWIECZOREK											
Koktajl z jabka i jogurtu naturalnego	200g	7	Jogurt naturalny, truskawki	100g/10g	7	Banan	100g/2szt		Banan	100g/2szt	
KOLACJA											
Pasta serowo-rybna z natką pietruszki	150g	4,7	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		Salata zielona	2szt		Salata zielona	2szt		Salata zielona	2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	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	Pieczywo pszenne	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

8. Sobota 23.03.2024											
Dieta wysokobiałkowa			#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu			#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych			#
SNIADANIE											
Zupa mleczna z ryżem	300g	7	Poledwica drobiowa	50g		Szynka babuni chuda	50g		Szynka babuni chuda	50g	
Szynka babuni	100g	7	Pomidor bez skórki	1/2szt		Liście sałaty	2szt		Liście sałaty	2szt	
Liście sałaty	2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	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 pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Kawa zbożowa z mlekiem	200g	7	Herbata	200g		Herbata	200g	
Herbata	200g										
OBIAD											
Zupa barszcz biały	350g	9,1	Zupa barszcz czerwony	350g	9,1	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	Zrazik duszony w jarzynach	60/100g	9
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka z buraka czerwonego	50g		Surówka puree z kalafiora	50g		Surówka puree z kalafiora	50g		Surówka puree z kalafiora	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK											
Salatka z kurczakiem, mix sałat i warzyw	200g		Mus z jabłek z biszkoptem na białkach	100g/1szt		Mus z jabłek, herbatnik	100g/2szt		Mus z jabłek, herbatnik	100g/2szt	
KOLACJA											
Pasta serowo-rybna z natką pietruszki	150g	7,4	Salatka ryżowa z kurczakiem, pomidorem,			Polędwica drobiowa	50g		Polędwica drobiowa	50g	

Ogórek kiszony	1szt		marchewką i natką pietruszki	150g	9	Liście sałaty	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		Herbata	200g		Herbata	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

4

9. Niedziela 24.03.2024										
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	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			
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	1		
Surówka z buraka czerwonego	50g		Bukiet gotowanych warzyw	50g		Bukiet gotowanych warzyw	50g			
Kompot owocowy	200g		Kompot z jabłka	200g		Kompot	200g			
PODWIECZOREK										
Jogurt naturalny,herbatniki pełnoziarniste	1szt/2szt	7	Sok z marchwii z wafkami ryżowymi	100g/2szt		Sok z marchwii z wafkami ryżowymi	100g/2szt			
KOLACJA										
Mixsałat z kurczakiem i serem feta	50/50/20g	3,9	Szynka drobiowa	50g		Pasztet drobiowy	70g	9		
Pomidor bez skóry	1/2szt		Salata zielona	2szt		Salata zielona	2szt			
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7		
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1		
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g			

10. Poniedziałek 25.03.2024

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

5

szpital św. Antoniego

1. Sobota 16.03.2024

Dieta lekkostrawna dzieci		#	Dieta bezglutenowa		#	Dieta bezmleczna		#
ŚNIADANIE								

Zupa melczna z kaszą kukurydzianą	300g	7	Ser mocarella	50g	7	Płatki owsiane na mleku sojowym	300g	1
Chudy ser biały	60g	7	Szynka gotowana	30g	3	Szynka gotowana	30g	
Pomidor	1/4szt		Pomidor,papryka	1/4szt		Pomidor bez skórki,szczypior	1/2szt/10g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste bezglutenowe	120g	1	Pieczywo żytnie pełnoziarniste	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

2 ŚNIADANIE

Biszkopty,banan	1szt		Banan,sok pomidorowy	1szt/100ml		Pomarańcza,biszkopt bez cukru	1szt/2szt	
------------------------	-------------	--	-----------------------------	-------------------	--	--------------------------------------	------------------	--

OBIAD

Zupa barszcz biały	350g	9,3	Zupa krupnik z zieleńią	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		

PODWIECZOREK

Mandarynka	1szt		babeczka bezgl z nadzieniem czekoladowym	1szt		Koktajl z selera naciowego i jabłka z bananem	100g	9
-------------------	-------------	--	---	-------------	--	--	-------------	----------

KOLACJA

Pasta mięsno-jarzynowa	50g	9	Musli na mleku z miodem	200g	7,4	Pasta z ciecierzycy z koncentratem pomidorowym	100g	4
Ogórek korniszon	20g		Pomidor bez skórki	1/2szt		Pomidor bez skóry	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Pieczywo razowe	120g	1
Herbata	200g		Herbata z cytryną	200g		Herbata	200g	

2. Niedziela 17.03.2024

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

ŚNIADANIE

Owsianka na mleku	300g	7,1	Szynka tostowa z indyka	60g		Owsianka na mleku sojowym	300g	
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	

2 ŚNIADANIE

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

OBIAD										
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			
PODWIECZOREK										
Jabłko,herbatniki	1szt/2szt		Babka bezglutenowa	100g		Koktajl z jarmużem	150g			
KOLACJA										
Parówka drobiowa	1szt		Jajko gotowane na miękko	2szt	3	Galaretka drobiowa z jarzynami	150g	3,9		
Pomidor bez skórki	1/2szt		Szynka drobiowa	30g		Dsok z cytryny	10g			
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7		
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Pieczywo żytnie	120g	1		
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g			
# - SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY								1		

3. Poniedziałek 18.03.2024										
Dieta lekkostrawna dzieci		#	Dieta bezglutenowa		#	Dieta bezmleczna		#		
ŚNIADANIE										
Zupa mleczna z kaszą manna	300g	7,1	Ser żółty	30g	7	Płatki kukurydziane na mleku sojowym	300g			
Pasta twarogowa z łososiem	100g	4,7	Pasta z jajek	30g	3	Szynka drobiowa	50g			
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pomidory koktajlowe	5szt	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			
2 ŚNIADANIE										
Koktajl jogurtowy z bananem i cynamonem	100g	7	Koktajl szpinakowy z bananem	100g		Koktajl owocowy	100g			
OBIAD										
Zupa ziemniaczana	350g	9,1	Zupa z fasolki szparagowej	350g	9,13	Zupa fasolowa	350g	9,7		
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			
PODWIECZOREK										
Jogurt naturalny z miodem	100/10g		Sok z marchwii i jabłka,biskopt bezgl	100g/1szt		Wafle ryżowe	4szt			

KOLACJA									
Polędwica z kurczaka	50g		Szynka tyrolska	50g		Sałatka brokułowa z pomidorem i			
Sałatka 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 łososia	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					

4. Wtorek 19.03.2024

Dieta lekkostrawna dzieci		#	Dieta bezglutenowa		#	Dieta bezmleczna		#	
ŚNIADANIE									
Paprykarz z dorsza z pomidorami	60g	4,9	Ser żółty	50g	7	Pasta z czerwonej fasoli	80g	13	
Pomidor	1/4szt		Ogórek korniszon,sałata zielona	20g/1szt		Szczypior	10g		
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste bezgl	120g	1	Pieczywo orkiszowe	120g	1	
Herbata owocowa	200g		Herbata	200g		Herbata	200g		
2 ŚNIADANIE									
Koktajl owocowy	100g		Kisiel z malinami	100g		Kisiel z owocami,herbatnik pełnoziarnisty	100g/1szt	1	
OBIAD									
Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1	Zupa pieczarkowa	350g	9,1	Zupa lane kluski na rosole	350g	9,1	
Filet z tilapii	60g	4	Filet z tilapii	60g	4	Kotlet z tilapii	60g	4	
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		
Surówka marchewka z selerem	50g	9	Surówka z kapusty włoskiej	50g		Surówka z kapusty włoskiej	50g		
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		
PODWIECZOREK									
Galaretka owocowa z waflem ryżowym	1szt/100g		Jogurt naturalny z musli bezgl	100/50g		Pojemnik owoców i warzyw	100g	9	
KOLACJA									
Szynka z indyka	50g		Pasta twarogowa ze szczypiorkiem	100g	3,9	Dżem	40g		
Pomidor	1/4szt		Papryka	1/4szt		Pomidor bez skóry	1/2szt		
Sałata zielina	2szt		Pomidor	1/2szt		Jajko gotowane	1/2szt	3	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Pieczywo gracham	120g	1	
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g		

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

5. Środa 20.03.2024											
Dieta lekkostrawna dzieci			#	Dieta bezglutenowa			#	Dieta bezmleczna			#
ŚNIADANIE											
Piers indyka	50g		Płatki owsiane z orzechami	60g	10	Płatki kukurydziane na mleku sojowym	300g				
Salata	2szt		Banan	1szt		Szynka gotowana	50g				
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Tarta ogórek kiszony	10g	7			
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7			
Herbata malinowa	200g		Herbata	200g		Pieczywo żytnie	120g	1			
						Herbata owocowa	200g				
2 ŚNIADANIE											
Mandarynka	1szt		Świeży sok z pomarańczy	200g		Banan	1szt				
OBIAD											
Zupa ogórkowa	350g	9,1	Zupa ogórkowa	350g	9,1	Zupa ogórkowa	350g	9,1			
Udo gotowane z kurczaka	1szt		Ryż zapiekany z jabłkami	250g		Udo kurczaka	1szt	9,7			
Ziemniaki	200g		Kompot owocowy	200g		Ziemniaki	200g				
Surówka sałata z sosem vinegre	50g					Surówka sałata z sosem vinegre	50g				
Kompot owocowy	200g					Kompot owocowy	200g				
PODWIECZOREK											
Jogurt naturalny w malinami	100/50g	7	Chrupki kurydziane	70g		Galaretka z owocami	100/50g				
KOLACJA											
Szynka z kurcząt	50g		Szynka z indyka	50g		Szynka z kurcząt	40g				
Pomidor bez skórki	1/2szt		Serek wiejski	100g	7	Ser żółty bez laktozy	30g				
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7			
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Pieczywo gracham	120g	1			
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g				

6. Czwartek 21.03.2024											
Dieta lekkostrawna dzieci			#	Dieta bezglutenowa			#	Dieta bezmleczna			#
ŚNIADANIE											
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	
2 ŚNIADANIE								
Pomarańcza	1szt		Pomarańcza	1szt		Pomarańcza	1szt	
OBIAD								
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 grillowany z warzywami	300g	
Surówka marchwii i jabłka	50g		Surówka marchwii i jabłka	50g		Kompot owocowy	200g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g				
PODWIECZOREK								
Ciasto drożdżowe z jabłkami	1szt	1	Biskopt bezglutenowy	1szt	1	Ciasto biskoptowe	1szt	1
KOLACJA								
Szynka z indyka	50g		Pasta twarogowa ze szczypiorkiem	100g	3,9	Dżem	40g	
Pomidor	1/4szt		Papryka	1/4szt		Pomidor bez skóry	1/2szt	
Salata 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	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3

7. Piątek 22.03.2024								
Dieta lekkostrawna dzieci		#	Dieta bezglutenowa		#	Dieta bezmleczna		#
ŚNIADANIE								
Dżem niskosłodzony	50g	7	Ciabatta z prosciutto	1szt		Parówka drobiowa bez laktozy	1szt	
Pomidor	1/2szt		Szynka parmeńska	50g		Ketchup	10g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pomidor bez skórki	1/2szt		Tarta rzodkiewka	10g	
Pieczywo pszenne	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Mleko	200g	7	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Pieczywo razowe	120g	1
			Herbata owocowa	200g		Herbata	200g	
2 ŚNIADANIE								
Mus z przetartych owoców	100g		Oliwki zielone,kulki macarelli	30/70g		Mus owocowy	150g	
OBIAD								
Zupa jarzynowa	350g	9,1	Zupa koperkowa	350g	9,1	Zupa jarzynowa z mięsem	350g	9

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

8. Sobota 23.03.2024

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

ŚNIADANIE

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

2 ŚNIADANIE

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

OBIAD

Zupa barszcz czerwony	350g	9,1	Zupa pomidorowa	350g	9,1	Zupa 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				

PODWIECZOREK

Mus z jabłek	100g		Ser wiejski z pomidorami koktajlowymi	100g		Borówki z orzechami nerkowca	100g	10
--------------	-------------	--	--	------	--	-------------------------------------	-------------	-----------

KOLACJA

Galaretką drobiową 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

4

9. Niedziela 24.03.2024

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

ŚNIADANIE								
Ser biały chudy	50g	7	Ser żółty	50g	7	Płatki owsiane na mleku sojowym	200/50g	7,1
Pomidor	1/2szt		Pomidor	1/2szt		Szynka drobiowa	50g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pomidor bez skóry	1/2szt	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Kawa inka na mleku	200g		Mleko	200g		Pieczywo mieszane	120g	1
						Herbata	200g	

2 ŚNIADANIE

Jabłko	1szt		Salatka owocowa	100g		Jabłko	1szt	
--------	------	--	-----------------	------	--	--------	------	--

OBIAD

Zupa ryżowa z zieleniną	350g	9,1	Zupa ryżowa z zieleniną	350g	9,1	Zupa ryżowa z zieleniną	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	

PODWIECZOREK

Sok z marchwii,wafel ryżowy	100g/1szt		Smoothie z jarmużem	150g		Sok z marchwii,wafel ryżowy	200g/1szt	
-----------------------------	-----------	--	---------------------	------	--	-----------------------------	-----------	--

KOLACJA

Pasztet drobiowy	70g	9	Musli bezgl na mleku	250g	7	Dżem truskawkowy	50g	
Salata zielona	2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pomidor bez skóry	1/2szt	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	

10. Poniedziałek 25.03.2024

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	
Potrąwka z kurczaka	100g	9,7	Potrąwka z kurczaka	60g		Potrąwka z kurczaka	60/100g	1	
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ryż	200g		
Bukiet gotowanych warzyw	50g		Bukiet gotowanych warzyw	50g		Surówka z kapusty pekińskiej	50g		
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		
PODWIECZOREK									
Sok z marchwii,wafel ryżowy	100g/2szt		Ciasto owsiane bezgl	100g		Cząstki jabłka z orzechami włoskimi	1szt/10g	10	
KOLACJA									
Szynka rodzinna	50g		Szynka biała gotowana	50g		Szynka biała gotowana	50g		
Salata zielona,pomidor	1szt/30g		Twaróg z rzodkiewką	70g	7	Ogórek zielony	50g		
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	
Pieczywo pszenne	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.