

szpital św. Antoniego

1. Wtorek 26.03.2024

Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwoprzyswajalnych 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,biskopt	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	7
Ogórek kiszony	20g		Sałata 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	

2. Środa 27.03.2024

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

Płatki kukurydziane na mleku	300g	7	Płatki kukurydziane na mleku	300g	7	Jajko gotowane na miękko	1szt	3
Jajko gotowane na miękko	1szt	3	Jajko gotowane na miękko	1szt	3	Szynka gotowana	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								
						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
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	
Sałata 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

1

3. Czwartek 28.03.2024					
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobową)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych 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	Roślinna margaryna miękka	10g	Roślinna margaryna miękka	10g
Pieczywo żytnie,pszenne,razowe	120g	Pieczywo pszenne	120g	Pieczywo żytnie pełnoziarniste	120g
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	

4. Piątek 29.03.2024								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)	#			
ŚNIADANIE								
Sałátka bawarska ze śledziem	150g	4	Sałátka bawarska ze śledziem	150g	4	Sałátka bawarska ze śledziem	150g	4
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								
						Sałátka z cukini w oliwie z oliwek	100g	9
OBIAD								
Zupa rosół z zacierkami	350g	9,1	Zupa rosół z zacierkami	350g	9,1	Zupa rosół z zacierkami	350g	9,1
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	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

2

5. Sobota 30.03.2024								
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych 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		
Ogórek korniszon	20g		Roślinna margaryna miękka	10g	7	kurczakiem z warzywami	150g	1,9
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	

6. Niedziela 31.03.2024

Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych wędlowodorów (cukrzycowa)		#
ŚNIADANIE								
Żurek	300g	9,1	Żurek	300g	9,1	Żurek	300g	9,1
Biała kielbasa	1szt		Biała kielbasa	1szt		Biała kielbasa	1szt	
Jajo gotowane	2szt	3	Jajo gotowane	2szt	3	Jajo gotowane	2szt	3
Banan	1szt		Banan	1szt		Banan	1szt	
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	
Ciasto, pomarańcza		1	Ciasto, pomarańcza		1	Ciasto, pomarańcza		1
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1

Herbata	200g	Herbata	200g	Herbata bez cukru	200g
---------	------	---------	------	-------------------	------

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

3

7. Poniedziałek 01.04.2024							
Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#		
ŚNIADANIE							
Szynka z pieca	50g	Polędwica z piersi indyka	50g	Szynka gotowana	50g		
Papryka czerwona	20g	Salata zielona	2szt	Tarta ogórek kiszony	10g		
Jajo gotowane	2szt	Jajo gotowane	2szt	Jajo gotowane	2szt	3	
Liść sałaty	1szt	Roślinna margaryna miękka	10g	Roślinna margaryna miękka	10g	7	
Roślinna margaryna miękka	10g	Pieczywo pszenne	120g	Pieczywo pełnoziarniste	120g	1	
Pieczywo żytnie, pszenne, razowe	120g	Herbata	200g	Herbata bez cukru	200g		
Herbata	200g						
2 ŚNIADANIE							
				Owsianka z truskawkami na jogurcie naturalnym	150g	7	
OBIAD							
Zupa żurek z jajem	350g	9,3	Zupa żurek z jajem	350g	9,3	9,3	
Udo pieczone z kurczaka	1szt		Udo gotowane z kurczaka	1szt			
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g			
Surówka sałata z sosem vinegre	50g		Surówka sałata z sosem vinegre	50g			
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g			
PODWIECZOREK							
Ciasto babka		1	Ciasto babka		1	1	
KOLACJA							
Ser żółty	40g	7	Polędwica drobiowa	50g	Ser twarogowy z rzodkiewką	100g	7
Szynka z kurcząt	50g		Pomidor	1/2szt	Szczypior	10g	
Owoc	1szt		Owoc	1szt	Owoc	1szt	
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	
8. Wtorek 02.04.2024							

Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (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

4

9. Środa 03.04.2024								
Dieta podstawowa		#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)		#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)		#
ŚNIADANIE								
Paprykarz z łososiem	50g	4,9	Paprykarz z łososiem	50g	4,9	Parówka drobiowa	1szt	
Pomidor	1/4szt		Pomidor	1/4szt		Sałatka 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

Galaretkę owocową	1szt		Galaretkę owocową, 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	

10. Czwartek 04.04.2024

Dieta podstawowa	#	Dieta lekkostrawna dorośli (wątrobowa)	#	Dieta bogatoresztkowa ograniczeniem podaży łatwo przyswajalnych węglowodorów (cukrzycowa)	#			
Zupa mleczna z kaszą jaglaną	300g	7,1	Zupa mleczna z kaszą manną	300g	7,1	Pasta z makreli ze szczypiorkiem, kiszonym ogórkiem i jajkiem	100g	7,4,3
Pasta z makreli z jajkiem i szczypiorkiem	60g	4,3	Pasta z twarożku z wędzonym dorszem i rukolą	100g	4,7	Pomidor	1/4szt	
Pomidor	1/4szt		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 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	9,13
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		Polędwica 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							

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

5

szpital św. Antoniego

1. Wtorek 26.03.2024

1. Wtorek 26.03.2024								
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 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	
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 waflami ryżowymi	100g/2szt		Sok z marchwii z waflami ryżowymi	100g/2szt	
KOLACJA								
Mixsałat z kurczakiem i serem feta	50/50/20g	3,9	Szynka drobiowa	50g		Pasztet drobiowy	70g	9
Pomidor bez skóry	1/2szt		Salata zielona	2szt		Salata zielona	2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g	

2. Środa 27.03.2024								
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
Potrawka z kurczaka	150g	9,7	Potrawka z kurczaka	100g	9,7	Potrawka z kurczaka	100g	9,7
Ryż gotowany z bukietem warzyw	200/100g	9	Ryż	200g		Ryż	200g	
Kompot owocowy	200g		Surówka bukiet gotowanych warzyw	50g		Surówka bukiet gotowanych warzyw	50g	
			Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	

PODWIECZOREK								
Serek homogenizowany,mandarynka	150g/1szt	7	Sok z marchwii,wafel ryżowy	100/1szt		Jabłko pieczone	1szt	
KOLACJA								
Szynka biała gotowana	100g		Baleron z indyka	50g		Baleron z indyka	50g	
Serek topiony	50g	7	Pomidor bez skórki	1/2szt		Pomidor bez skórki	1/2szt	
Salata zielona,ogórek zielony bez skóry	1szt/30g		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	

Dieta wysokobiałkowa			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							
OBIAD								
Zupa barszcz biały	350g	9,1	Zupa barszcz czerwony	350g	9,1	Barszcz czerwony	350g	9,1
Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9	Pulpet drobiowy	60g	1	Zrazik duszony w jarzynach	60/100g	9
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g	
Surówka z buraka czerwonego	50g		Surówka puree z kalafiora	50g		Surówka puree z kalafiora	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK								
Salatka z kurczakiem, mix sałat i warzyw	200g		Mus z jabłek z biszkoptem na białkach	100g/1szt		Mus z jabłek, herbatnik	100g/2szt	
KOLACJA								
Pasta serowo-rybna z natką pietruszki	150g	7,4	Salatka ryżowa z kurczakiem, pomidorem, marchewką i natką pietruszki	150g	9	Poledwica drobiowa	50g	
Ogórek kiszony	1szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Liście sałaty	2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Pieczywo pszenne	120g	1
Mleko	200g					Herbata	200g	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

2

5. Sobota 30.03.2024										
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 zieleńią	350g	9,1	Zupa barszcz biały	350g	9,1	Zupa koperkowa	350g	9,1
Ryba duszona na parze	60g	4	Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9	Gulasz z indyka z jarzynami	100g	9
Ziemniaki	200g		Kasza jaglana	200g	1	Kasza jaglana	200g	1
Surówka z marchewki z jabłkiem	50g		Surówka z buraka czerwonego z jabłkiem	50g		Surówka z buraka czerwonego z jabłkiem	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	

PODWIECZOREK

Koktajl z jogurtem naturalnym, borówką i otrębami	200g	7	Pomarańcza	1szt		Jabłko	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							

6. Niedziela 31.03.2024

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

ŚNIADANIE

Żurek	300g	9,1	Żurek	300g	9,1	Żurek	300g	9,1
Kiełbasa biała	1szt		Kiełbasa biała	1szt		Kiełbasa biała	1szt	
Jajo gotowane	2szt	3	Jajo gotowane	2szt	3	Jajo gotowane	2szt	3
Banan	1szt		Banan	1szt		Banan	1szt	
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	

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
Bitka duszona w sosie własnym	60/100g	1	Bitka duszona w sosie własnym	60/100g	1	Bitka duszona w sosie własnym	60/100g	1
Ziemniaki	200g		Ziemniaki puree	200g		Ziemniaki	200g	

Surówka z kapusty kiszonej	50g		Surówka gotowana marchew	50g		Surówka gotowana marchew	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK								
Jogurt malinowy	1szt		Kisiel malinowy z herbatnikiem	100g/1szt		Rozcieńczony sok z czarnej porzeczki, biszkopty	100/2szt	
KOLACJA								
Mielonka drobiowa	100g		Parówka cielęca	2szt		Parówka drobiowa	2szt	
Ser żółty	50g		Salata zielona	2szt	9	Pomidor	1/4szt	
Ciasto, pomarańcza		1	Ciasto, pomarańcza		1	Ciasto, pomarańcza		1
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

3

7. Poniedziałek 01.04.2024							
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		Salata zielona	2szt		Salata zielona	2szt
Jajo gotowane	2szt	3	Jajo gotowane	2szt	3	Jajo gotowane	2szt
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g
Pieczywo mieszane	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g
Mleko	200g	7	Herbata	200g		Herbata	200g
OBIAD							
Zupa żurek z jajem	350g	9,3	Zupa żurek z jajem	350g	9,3	Zupa żurek z jajem	350g
Udo pieczone w pergaminie	1szt		Gotowana pierś z indyka na parze	60g	9,7	Udo gotowane z kurczaka	1szt
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g
Surówka sałata z sosem vinegre	50g		Surówka sałata z sosem vinegre	50g		Surówka sałata z sosem vinegre	50g
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g
PODWIECZOREK							
Ciasto babka		1	Ciasto babka		1	Ciasto babka	
KOLACJA							

Ser żółty	50g	7	Polędwica drobiowa	50g		Polędwica drobiowa	50g	
Szynka z kurcząt	100g		Sałatka z cukini	50g	9	Pomidor bez skórki	1/2szt	
Owoc	1szt		Owoc	1szt		Owoc	1szt	
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							

8. Wtorek 02.04.2024								
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	
PODWIECZOREK								
Serek wiejski		7	Kisiel malinowy,suchary	100/2szt		Ciasto drożdżowe		1
KOLACJA								
Galaretką drobiowa z jarzynami	200g	3,9	Polędwica z indyka	60g		Polędwica z indyka	60g	
Sok z cytryny	10g		Sałata zielona	2szt		Sałata zielona	2szt	
Pomidor bez skóry	1/2szt		Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pszenne	120g	1
Pieczywo mieszane	120g	1	Herbata	200g		Herbata	200g	
Herbata	200g							

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

9. Środa 03.04.2024								
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		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	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							

10. Czwartek 04.04.2024						
Dieta wysokobiałkowa	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu	#	Dieta lekkostrawna ograniczeniem produktów zwiększających wydzielanie soków żołądkowych	#	
ŚNIADANIE						

Polędwica drobiowa	100g		Zupa mleczna z kaszą maną	300g	7,1	Zupa mleczna z kaszą maną	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	

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

5

szpital św. Antoniego

1. Wtorek 26.03.2024

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 zieleciną	350g	9,1	Zupa ryżowa z zieleciną	350g	9,1	Zupa ryżowa z zieleciną	350g	9,1
Schab duszony w jarzynach	60/50g	9	Schab duszony w jarzynach	60/50g	9	Schab duszony	60g	1
Ziemniaki	200g		Ziemniaki	200g		Kasza jaglana	200g	1
Bukiet gotowanych jarzyn	50g		Surówka z kapusty białej	50g		Surówka z ogórka kiszzonego	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
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	

2. Środa 27.03.2024

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	Ogórek korniszon	1szt
Pomidor	1/2szt		Pieczywo chrupkie bezgl	120g	Roślinna margaryna miękka	10g 7
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Mleko	200g	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
Potrawka z kurczaka	100g	9,7	Potrawka z kurczaka	60g		Potrawka 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

1

3. Czwartek 28.03.2024								
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	250/100g	7
Kasza jęczmienna	200g	1	Ziemniaki	200g		Kompot owocowy	200g	
Surówka z buraka czerwonego	50g		Surówka z buraka czerwonego	50g				
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy					
PODWIECZOREK								

Mix warzywno-owocowy	100g		Grejfrut	1szt		Mix warzywno-owocowy	100g	9
KOLACJA								
Pasta serowo-rybna z natką pietruszki	100g	4,7	Pasta twarogowa z rzodkiewką	100g	7	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	50g	3
Ogórek zielony	20g		Pomidor bez skórki	1/2szt		Rzodkiewka	10g	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Pieczywo gracham	120g	1
Herbata	200g		Herbata z cytryną	200g		Herbata	200g	

4. Piątek 29.03.2024

Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#
ŚNIADANIE					
Szynka babuni	50g	Płatki ryżowe na mleku z miodem i nasionami chia oraz malinami	300g	Południca sopocka	50g
Liście sałaty	2szt	Roślinna margaryna miękka	10g	Liście sałaty	2szt
Roślinna margaryna miękka	10g	Pieczywo bezglutenowe	120g	Pomidor	1/2szt
Pieczywo pszenne	120g	Herbata	200g	Roślinna margaryna miękka	10g
Herbata	200g			Pieczywo żytnie pełnoziarniste	120g
				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

Galaretko drobiowa z jarzynami	150g	3,9	Szynka gotowana na parze	50g		Pasta rybna	100g	4
Sok z cytryny	10g		Ogórek zielony, sałata	30g/2szt	7	Ogórek korniszon	2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g		Pieczywo orkiszowe	120g	1

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

- SUBSTANCJE POWODUJĄCE ALERGENY

2

5. Sobota 30.03.2024					
Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#
ŚNIADANIE					
Zupa melczna z kaszą kukurydzianą	300g	7	Ser mocarella	50g	7
Chudy ser biały	60g	7	Szynka gotowana	30g	3
Pomidor	1/4szt		Pomidor, papryka	1/4szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo pełnoziarniste bezglutenowe	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g	
Płatki owsiane na mleku sojowym	300g		Płatki owsiane na mleku sojowym	300g	1
			Szynka gotowana	30g	
			Pomidor bez skórki, szczypior	1/2szt/10g	
			Roślinna margaryna miękka	10g	7
			Pieczywo żytnie pełnoziarniste	120g	1
			Herbata	200g	
2 ŚNIADANIE					
Biszkopty, banan	1szt		Banan, sok pomidorowy	1szt/100ml	
			Pomarańcza, biskopt bez cukru	1szt/2szt	
OBIAD					
Zupa barszcz biały	350g	9,3	Zupa krupnik z zieleciną	350g	9,1
Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9	Leczo z cukinią i kurczakiem		
Kasza jaglana	200g	1	papryką, pomidorami i pieczarką	300g	9
Surówka z buraka czerwonego z jabłkiem	50g		Kompot owocowy	200g	
Kompot owocowy	200g				
Zupa barszcz biały	350g	9,3	Zupa barszcz biały	350g	9,3
Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9	Gulasz wieprzowy z jarzynami	100g	9
Kasza gryczana	200g		Kasza gryczana	200g	
Surówka z czerwonej kapusty	50g		Surówka z czerwonej kapusty	50g	
Kompot owocowy			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
Ogórek korniszon	20g		Pomidor bez skórki	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1
Herbata	200g		Herbata z cytryną	200g	
Pasta z ciecierzycy z koncentratem pomidorowym	100g		Pasta z ciecierzycy z koncentratem pomidorowym	100g	4
Pomidor bez skóry	1/2szt		Pomidor bez skóry	1/2szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo razowe	120g	1	Pieczywo razowe	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g	
6. Niedziela 31.03.2024					
Dieta lekkostrawna dzieci	#	Dieta bezglutenowa	#	Dieta bezmleczna	#

ŚNIADANIE								
Żurek	300g	9,1	Żurek	300g	9,1	Żurek	300g	9,1
Kielbasa biała	1szt		Kielbasa biała	1szt		Kielbasa biała	1szt	
Jajo gotowane	2szt	3	Jajo gotowane	2szt	3	Jajo gotowane	2szt	3
Banan	1szt		Banan	1szt		Banan	1szt	
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo tostowe bezglutenowe	120g	1	Pieczywo gracham	120g	1
Herbata	200g		Herbata	200g		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 kiszonej	50g	
Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g		Kompot owocowy	200g	
PODWIECZOREK								
Jabłko,herbatniki	1szt/2szt		Babka bezglutenowa	100g		Koktajl z jarmuzem	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		sok z cytryny	10g	
Ciasto, pomarańcza			Ciasto, pomarańcza		1	Ciasto, pomarańcza		
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

3

7. Poniedziałek 01.04.2024								
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	
Jajo gotowane	2szt	3	Jajo gotowane	2szt	3	Jajo gotowane	2szt	3

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 żurek z jajem	350g	9,3	Zupa żurek z jajem	350g	9,3	Zupa żurek z jajem	350g	9,3
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

Ciasto babka		1	Ciasto babka		1	Ciasto babka		1
--------------	--	---	--------------	--	---	--------------	--	---

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	
Owoc	1szt		Owoc	1szt		Owoc	1szt	
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	

8. Wtorek 02.04.2024

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			Ryż grillowany z warzywami	300g	
Surówka marchwii i jabłka	50g		naturalnym i cynamonem	200/50g		Kompot owocowy	200g	
Kompot owocowy	200g		Surówka marchwii i jabłka	50g				
			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

4

9. Środa 03.04.2024								
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 bezc	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
Salata zielina	2szt		Pomidor	1/2szt		Jajko gotowane	1/2szt 3
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g	7	Roślinna margaryna miękka	10g 7
Pieczywo pszenne	120g	1	Pieczywo bezglutenowe	120g	1	Pieczywo gracham	120g 1
Herbata	200g		Herbata	200g		Herbata	200g

10. Czwartek 04.04.2024

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 grillowanym kurczakiem	150/200g		Ryż z warzywami i grillowanym kurczakiem	150/200g		Ryż z warzywami i grillowanym 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,biszkopt bezgl	100g/1szt		Wafle ryżowe	4szt
---------------------------	---------	--	--	-----------	--	--------------	------

KOLACJA

Półdewica z kurczaka	50g		Szynka tyrolska	50g		Salatka brokułowa z pomidorem i	
Salatka z pomidorów z oliwą z oliwek	50g		Ogórek zielony,salata zielona	30g/2szt		piersią kurczaka z majonezem	100g 9,3
Roślinna margaryna miękka	10g	7	Plaster 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			

- 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 S02

12 Łubin i produkty pochodne.

13 Mięczaki i produkty pochodne.