

DIETA PODSTAWOWA

Posiłek/dzień tyg	14.04.2024 NIEDZIELA	15.04.2024 PONIEDZIAŁEK	16.04.2024 WTOREK	17.04.2024 ŚRODA	18.04.2024 CZWARTEK	19.04.2024 PIĄTEK	20.04.2024 SOBOTA	21.04.2024 NIEDZIELA	22.04.2024 PONIEDZIAŁEK	23.04.2024 WTOREK	
Śniadanie/ II śniadanie	Zupa mleczna z ryżem 350ml(zboża zawierające gluten , mleko) Pasta z makreli w pomidorach i twarogu 60g(ryba, zboża) zawierające gluten , mleko , Z makreli w pomidorach i twarogu 60g(ryba, zboża) zawierające gluten , mleko , jaja , seler , soja , sezam , gorczyca , dwutlenek siarki), Rukola 10g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml(zboża zawierające gluten , orzeczy , orzeczki ziemne , soja , sezam , seler , mleko), szynka 50g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), 100g(zboże zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml(zboża zawierające gluten , mleko , soja), szynka 60g, Mix salat 10g, Pomidorki cherry 20g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten , mleko), Szynka 40g, Ogórek świeży 50g, Rospzonka 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Pomarańcza 130g, Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml(zboża zawierające gluten , mleko), Pasta z twarogu i natki pietruszki 70g (mleko), Pomidor 50g, Ogórek konserwowy 50g razowy 100g (gorczyca), Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten , jaja , gorczyca , mleko), Pasta z tunczyka i twarogu 60g(ryba, soja , mleko), Pomidor 50g, Rukola 10g, Masło 100g(zboża zawierające gluten), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten , mleko), Salata jarzynowa 150g(jaja , mleko , seler), Pomidor 50g, Rukola 10g, Masło 100g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten , mleko), Salata jarzynowa 150g(jaja , mleko , seler), Pomidor 50g, Rukola 10g, Masło 100g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml(zboża zawierające gluten , mleko), Dżem 25g, Jabłko 100g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml(zboża zawierające gluten , mleko), szynka 40g, Pomidor 50g, Ogórek świeży 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z zacierką 350ml(zboża zawierające gluten , jaja , soja , mleko), Galaretką drobiowa 150g (seler), Cytryna 10g, Sałata zielona 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml
Obiad/ podwieczorek	Rosół z makaronem, 350ml (zboża zawierające gluten , mleko , seler), Pieczeń ze schabu 100g(75g/25g) (zboża zawierające gluten), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Sałata z pomidorów ze śmietaną 120g(mleko), Kajalior 50g, Kompot 250ml(seler)	Zupa z ryżowa 350ml(zboża zawierające gluten , seler , mleko , jaja), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g)(zboża zawierające gluten , jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Sałata z dodatkami z buraczki 120g(mleko), Brokuł 50g, Kompot 250ml(seler)	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten , seler , mleko), Gulasz wieprzowy gotowany 150g (90g/60g)(zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna 200g(zboża zawierające gluten), Sałata z ogórków kiszonych z olejem roślinnym 120g, Papyrka konserwowa 50g(dwutlenek siarki i siarczyny , gorczyca , seler), Kompot	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml(zboża zawierające gluten , mleko , soja , seler), Makaron 200g (zboża zawierające gluten , jaja , soja), więprzowa, mielona, duszona z sosem warzywnopomidorowym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), Sałata zielona z	Zupa krupnik 350ml(zboża zawierające gluten , seler , jaja), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) (zboża zawierające gluten , seler), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surtówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, Kompot 250ml(seler)	Zupa fasolowa z warzywami 350ml(zboża zawierające gluten , seler , mleko), Filet z młurny smażony 100g(zboża zawierające gluten , ryba , jaja), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler , gorczyca), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Jabłko 100g, Kompot 250ml(seler)	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml(zboża zawierające gluten , mleko , seler), Makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten , jaja , soja , mleko), Brokuł 50g, Kompot 250ml(seler)	Pomidorowa z ryżem i ciecierzycą 350ml(zboża zawierające gluten , mleko , seler), Filet drobiowy gotowany w sosie 140g(90g/50g) (zboża zawierające gluten , mleko), Kasza gryczana 200g (zboża zawierające gluten), Sałata zielona z olejem roślinnym 100g, Kompot 250ml(seler)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten , mleko , seler), Pulpet gotowany w sosie warzywnopomidorowym 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten , jaja , seler), Kasza jęczmienna z olejem roślinnym 200g (zboża zawierające gluten), Sałata z buraki i jatką z olejem roślinnym 120g, Brokuł 50g, Kompot 250ml		

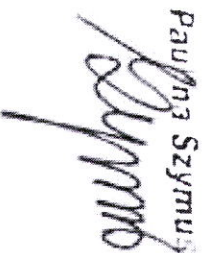
MARTOLA DOŚWIDCZONA
D I E T Y K

		250ml(seler)	dotatkiem siemienia lnianego i oleju roślinnego 80g, Kompot 250ml(seler)																
Kolacja/ posiłek nocny	Szynka 50g, Salata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb pszemno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieliana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jablko 120g	Szynka50g, Papryka 50g, Rukola 10g, Masło 10g (mleko), Chleb pszemno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieliana 250ml(zboża zawierające gluten , mleko), Mandarynka 70g	Szynka 50g(soja , mleko , seler , gorczyca), Roszponka 10g, Masło 10g(mleko), Chleb pszemno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kakao 250ml(zboża zawierające gluten , soja , mleko), Mus owocowo-warzywny 100g	Kielbasa szynkowa 30g, Pomidor 50g, Salata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb pszemno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kakaó 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g(mleko)	Szynka 40g, Papryka świeża 30g, Masło 10g (mleko), Chleb pszemno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kakao 250ml(zboża zawierające gluten , soja , mleko), pomarańcza 130g	Pasta jajeczna 80g(jajka , mleko), Salata zielona 10g, Papryka czerwona 50g, Masło 10g(mleko), Chleb pszemno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g(mleko)	Pasta z ryby z twarogiem 80g(ryba, zboża zawierające gluten, soja , mleko , jajka , seler , sezam , gorczyca , dwutlenek siarki), Salata zielona 10g, Papryka konserwowa 30g (dwutlenek siarki , siarki , siarczyny , gorczyca , seler), Masło 10g (mleko), Chleb pszemno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kakao 250ml(zboża zawierające gluten , soja , mleko), jablko 100g	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 80g(ryba, soja , mleko), Roszponka 10g, Masło 10g(mleko), Chleb pszemno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g (mleko)	Ser zółty 10g(mleko), Jajko gotowane 60g(jajka), Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Chleb pszemno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieliana 250ml (zboża zawierające gluten , mleko), Kiwi 60g	Szynka 40g, Ogórek świeży 60g, Masło 10g(mleko), Chleb pszemno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieliana 250ml (gluten , mleko), jablko 100g									

mgr inż.
MARIOLA BONA-DWORZANSKA
DIETETYK

DIETETYK KLINICZNY

mgr Paulina Szymul



DIETA ŁATWOSTRAWNA

Posteń/dzieńtyg	14.04.2024	15.04.2024	16.04.2024	17.04.2024	18.04.2024	19.04.2024	20.04.2024	21.04.2024	22.04.2024	23.04.2024	
Śniadanie/ II śniadanie	Zupa mleczna z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), Pasta kukurydziana 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), Ryba, twarogu 60g (ryba, żółt), ożazawierające: gluten, mleko Jajka, seler, soja, sezam gorczyca, dwulenek siarki, Rukola 10g, Pomidor 50g, Masło azawierające 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Herbatka 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, ożazawierające: soja, sezam, seler, mleko), szynka 50g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten, mleko), Herbatka 250ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja), szynka 60g, Mix sałata 10g, Pomidor 50g, cherry 20g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbatka 250ml	Zupa mleczna z kaszą mianą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), Szynka 60g, Roszponka 10g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Pom 100g (zboża zawierające gluten), Herbatka 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglana 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), Pastazawaroguniatki 60g (ryba, mleko), Pomidor 50g, s 50g, s ożazawierające: gluten, mleko, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbatka 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglana 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), Pastazawaroguniatki 60g (ryba, mleko), Pomidor 50g, s 50g, s ożazawierające: gluten, mleko, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbatka 250ml	Zupa mleczna z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), Pulpet z ryby gotowany 100g (zboża zawierające gluten, soja, seler), Sos grecki 200g, surówka marchewki i roślinnego 100g (seler, gorczyca), Ziemiaki z dodatkami oleju roślinnego 200g, Jajko 100g, Kompot 250ml (seler)	Zupa grysiowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), Pulpet z ryby gotowany 100g (zboża zawierające gluten, soja, seler), Sos grecki 200g, surówka marchewki i roślinnego 100g (seler, gorczyca), Ziemiaki z dodatkami oleju roślinnego 200g, Jajko 100g, Kompot 250ml (seler)	Zupa mleczna z kaszą mianą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), Szynka 60g, Roszponka 10g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Pomidor 50g, Sałata 10g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbatka 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), Szynka 60g, Roszponka 10g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Pomidor 50g, Sałata 10g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbatka 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), Szynka 60g, Roszponka 10g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Pomidor 50g, Sałata 10g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbatka 250ml
Obiad/ podwieczorek	Rosół z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), Pieczeń zeschabu 100g (75g/25g) (zboża zawierające gluten), Ziemiaki z dodatkami oleju roślinnego 200g, Sałatka z pomidorów ze smietaną 120g (mleko), Brokuł 50g, Kalafior 50g, Kompot 250ml (seler)	Zupa z ryżowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko, soja), Pieczeń z rymska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g) (zboża zawierające gluten, soja), Ziemiaki z dodatkami oleju roślinnego 200g, buraczki 120g (mleko), Brokuł 50g, Kompot 250ml (seler)	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko), Gulasz wędzrowy gotowany 150g (90g/60g) (zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna 200g (zboża zawierające gluten), Surówka z selera 120g (mleko), Brokuł 50g, Jajka 100g, Kompot 250ml (seler)	Ziemniak 1350ml (zboża zawierające gluten, mleko), Gulasz z fileta sele 100g (zboża zawierające gluten), Makaron 200g (zboża zawierające gluten, soja), Łopatkka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten), Sałata zielona z dodatkami sienienna i herbatki oleju roślinnego 80g, Kompot 250ml (seler)	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, seler, soja), Gulasz z fileta drobiowego gotowany 150g (90g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), Ziemiaki z dodatkami oleju roślinnego 200g, Surówka marchewki i jabłka ze smietaną 120g (mleko), Kompot 250ml (seler)	Zupa grzybkowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler), Pulpet z ryby gotowany 100g (zboża zawierające gluten, soja, seler), Sos grecki 200g, surówka marchewki i roślinnego 100g (seler, gorczyca), Ziemiaki z dodatkami oleju roślinnego 200g, Jajko 100g, Kompot 250ml (seler)	Barzecz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), Pulpet z ryby gotowany 100g (zboża zawierające gluten, soja, seler), Sos grecki 200g, surówka marchewki i roślinnego 100g (seler, gorczyca), Ziemiaki z dodatkami oleju roślinnego 200g, Jajko 100g, Kompot 250ml (seler)	Pomidorowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), Fiedrobioły gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), Ziemiaki z dodatkami oleju roślinnego 200g, Surówka marchewki z jabłkiem 120g (zboża zawierające gluten, mleko), Kompot 250ml (seler)	Zupa makaronowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler), Bitka ze schabu gotowana w sosie warzywno-pomidorowym 150g (100g/50g) (zboża zawierające gluten, mleko), Ziemiaki z dodatkami oleju roślinnego 200g, Sałata zielona z olejem roślinnym 100g, Kompot 250ml (seler)	Zupa makaronowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler), Bitka ze schabu gotowana w sosie warzywno-pomidorowym 150g (100g/50g) (zboża zawierające gluten, mleko), Ziemiaki z dodatkami oleju roślinnego 200g, Sałata zielona z olejem roślinnym 100g, Kompot 250ml (seler)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, seler), Gulasz wędzrowy gotowany w sosie warzywno-pomidorowym 150g (100g/50g) (zboża zawierające gluten, soja, seler), Kasza jęczmienna z olejem roślinnym 200g (zboża zawierające gluten), Sałata z buraki i jabłkami z olejem roślinnym 120g, Brokuł 50g, Kompot 250ml (seler)
Kolacja/ posiłki nocny	Szynka 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieleniana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 120g	Szynka 50g, pomidor 30g, Rukola 10g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieleniana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Mandarynka 70g	Szynka 50g, soja, mleko, gorczyca, Roszponka 10g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieleniana 250ml (zboża zawierające gluten), Kakao 250ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko), Młusowcowo-warzywny 100g	Kiełbasa szynkowa 30g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbatka 250ml	Szynka 40g, Rukola 10g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Pomarańcza 130g	Pastazawaroguniatki 60g (ryba, mleko), Sałata zielona 10g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbatka 250ml	Pastazawaroguniatki 60g (ryba, mleko), Sałata zielona 10g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbatka 250ml	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 90g (ryba, soja, mleko), Roszponka 10g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieleniana 250ml (zboża zawierające gluten), Kiwi 70g	Szynka 40g, Serce Księżniczki 100g, Rukola 10g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieleniana 250ml (zboża zawierające gluten), Kiwi 70g	Szynka 40g, Serce Księżniczki 100g, Rukola 10g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieleniana 250ml (zboża zawierające gluten), Kiwi 70g	Szynka 40g, Serce Księżniczki 100g, Rukola 10g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieleniana 250ml (zboża zawierające gluten), Kiwi 70g

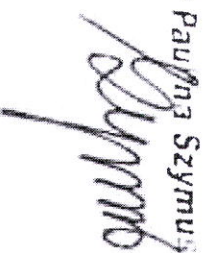
* substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji zaznaczono pogrubionym drukiem w odniesieniu do załącznika

* możliwe odchylenia +/- 10 %

* Kuchnia zastrzega sobie prawo do możliwości wymiany potrawy, składnika lub produktu z powodu przyczyn niezależnych od niej - sytuacji losowe

DIETETYK KLINICZNY

mgr Paulina Szymuła



mgr inż.
MARIOLA PODDWARZAŃSKA
DIETETYK

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 3 posiłkowa

Posiłek/dzielnik	14.04.2024 NIEDZIELA	15.04.2024 PONIEDZIAŁEK	16.04.2024 WTOREK	17.04.2024 ŚRODA	18.04.2024 CZWARTEK	19.04.2024 PIĄTEK	20.04.2024 SOBOTA	21.04.2024 NIEDZIELA	22.04.2024 PONIEDZIAŁEK	23.04.2024 WTOREK
Sniadanie/ II śniadanie	Pasta z makreli w pomidorach i twarogu 80g (ryba, zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, sezam, gorczyca, dwudlenek siarki), Rukola 10g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	szynka 50g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, pasta z twarogu z pietruszką 30g (mleko), masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Szynka 60g, Mix sałata 10g, Pomidorki cherry 20g, Serrek wiejski 50g(mleko), Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Szynka 60g, ser gouda 10g (mleko), Ogórek 5więczy 50g, Roszponka 10g, margaryna 100%KAWA Roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pasta z twarogu i nalki pietruszki 100g(mleko), Pomidor 50g, sałata lodowa 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pasta z turkczyka i twarogu 120g(ryba, soja, mleko), Pomidor 50g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Sałtka jarzynowa 150g (jaja, mleko, seler), Ogórek kwaszony 50g, Rukola 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pasta z twarogu z wędliną 100g(mleko), Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	szynka 40g, Pomidor 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), jogurt naturalny 1-150g(mleko) Herbata 250ml	Galaretki drożdżowa 150g (seler), Cytryna 10g, Sałata zielona 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml
Obiad/ podwieczorek	Rosół z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), Pieczeń ze schabu 100g(5g/25g) (zboża zawierające gluten), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Sałata z pomidorów ze śmietaną 120g(mleko), Kalafior 50g, herbata 250ml	Zupa z ryżowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko, jaja), Pieczeń zrynska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g(mleko), Brokuł 50g, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko), Gulasz wieprzowy gotowany 150g (90g/60g)(zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna 200g(zboża zawierające gluten), Sałata z ogórków kiszonych z olejem roślinnym 120g, Papryka konserwowa 50g(dwudlenek siarki i sialcyny, gorczyca, seler), herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), Makaron 100%KAWA Roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa krupnik 350ml(zboża zawierające gluten, seler, jaja), Gulasz z fileta drożdżowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Śmietanka 120g(mleko), Herbata 250ml	Zupa grypkowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko), Pulpet z ryby gotowany 100g(zboża zawierające gluten, jaja, ryba), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemniaki z dodatkiem oleju 250ml	Barzcz czernony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), Makaron pełnoziarny z serem i dodatkiem oleju 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, soja, mleko), Brokuł 50g, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem i ciecierzycą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Filet drożdżowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50)(zboża zawierające gluten, mleko), Ziemniaki z dodatkiem oleju 140g(90g/50g) (zboża zawierające gluten, mleko), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Sałata zielona z olejem roślinnym 100g, Herbata 250ml	Zupa makaronowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), Bika ze schabu gotowana w sosie własnym 140g(90g/50g) (zboża zawierające gluten, mleko), Ziemniaki z dodatkiem oleju 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten, mleko), Ziemniaki z olejem roślinnym 200g (zboża zawierające gluten), Sałata z buraka i jabolka z olejem roślinnym 120g, Brokuł 50g, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Pulpet gotowany wieprzowodrożdżowy w sosie 150g(dwudlenek siarki, jaja, seler), Kasza jęczmienna z olejem roślinnym 200g (zboża zawierające gluten), Sałata z buraka i jabolka z olejem roślinnym 120g, Brokuł 50g, Herbata 250ml
Kolacja/ posiłkocny	Szynka 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jablko 120g	Szynka50g, Papryka 50g, Rukola 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), ogórek kiszony 50g	Szynka 60g,soja, mleko, seler, gorczyca, Roszponka 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, jogurt naturalny 150g (mleko)	Kiełbasa szynkowa 30g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, margaryna 100%KAWA Roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, jogurt naturalny 100g(mleko)	Szynka 60g, ser żółty 10g (mleko), Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250ml, papryka 5więża 30g	Pasta pomidorowotwarogowa 90g (mleko), Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, jogurt naturalny 100g(mleko)	Pasta z ryby z twarogiem 10g(ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwudlenek siarki), Sałata zielona 10g, Papryka konserwowa 30g (dwudlenek siarki, sialcyny, gorczyca, seler), Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pasta z turkczyka, twarogu i koperku 80g(ryba, soja, mleko), Roszponka 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, papryka konserwowa 30g (dwudlenek siarki, sialcyny, gorczyca, seler)	Ser żółty 10g(mleko), Jablko gotowane 50g(jaja), Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Kwil 40g	Szynka 70g, Ogórek świeży 60g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), pomidorki cherry 40g

DIETETYK KLINICZNY

mgr Paulina Szymuś



 MARIOLA BURDOWORSKA
 DIETETYK

* substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zaznaczono pogrubionym drukiem w odniesieniu do załącznika
 - możliwe odchylenia +/- 10 %
 *Kuchnia zastrzega sobie prawo do możliwości wymiany potrawy, składnika lub produktu z powodu przyczyn niezależnych od niej - sytuacji losowe

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAŁALNYCH WĘGLOWODANÓW 4 posiłkowa

Posiłek/dzienne typy	14.04.2024 NIEDZIELA	15.04.2024 PONIEDZIAŁEK	16.04.2024 WTOREK	17.04.2024 ŚRODA	18.04.2024 CZWARTEK	19.04.2024 PIĄTEK	20.04.2024 SOBOTA	21.04.2024 NIEDZIELA	22.04.2024 PONIEDZIAŁEK	23.04.2024 WTOREK	
Śniadanie/ II Śniadanie	Pasta z makreli w pomidorach i twarogu 60g (ryba, zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), Rukola 10g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten, mleko, Herbata 250ml	szynka 50g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, pasta z twarogu z pietruszką 60g (mleko) masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Szynka 60g, Mix sałat 10g, Pomidorki cherry 20g, Serok wiejski 30g(mleko), Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Szynka 60g, ser gouda 10g (mleko) Ogórek świeży 50g, Rozpinka 10g, margaryna 100%KAWA Roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pasta z twarogu i makli pietruszki 100g(mleko), Pomidor 50g, sałata lodowa 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pasta z tunczyka i twarogu 120g(ryba, soja, mleko), Pomidor 50g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Salatka jarzynowa 150g (jaja, mleko, seler), Ogórek kiszony 50g, Rukola 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Salatka jarzynowa 150g (jaja, mleko, seler), Ogórek kiszony 50g, Rukola 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pasta z twarogu z wędliną 100g(mleko), Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	szynka 40g, Pomidor 50g, sałata lodowa 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), jogurt naturalny 150g(mleko) -150g(mleko) Herbata 250ml	Galaretki drobiowa 150g (seler), Cytryna 10g, Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), jogurt naturalny 150g(mleko) -150g(mleko) Herbata 250ml
Obiad/ podwieczorek	Rosół z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), Pieczeń ze schabu 100g(75g/25g) (zboża zawierające gluten), Ziemniaki z dodatkami oleju roślinnego 200g, Sałata z pomidorów ze smietaną 120g(mleko), Kalafior 50g, herbata 250ml Kanapka z wędliną, pastą z margaryną 180g(zboża zawierające gluten, mleko)	Zupa z ryżowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko, jajka), Pieczeń ryżowa w sosie pomidorowym 150g (110g/40g)(zboża zawierające gluten, jajka), Ziemniaki z dodatkami oleju roślinnego 200g, buraczki 120g(mleko), Brokuł 50g, Herbata 250ml Kanapka z wędliną drobiową pomidorem i margaryną 110g (zboża zawierające gluten, mleko)	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko), Gulasz wieprzowy gotowany 150g (90g/60g)(zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna 200g(zboża zawierające gluten), Sałata z ogórków kiszonych z olejem roślinnym 120g, Papryka konserwowa 50g, dwutlenek siarki i seler, gorczyca, Herbata 250ml Kanapka z tunczykiem, sałata zieloną, pomidorem i margaryną 120g(zboża zawierające gluten, ryba)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), Makaroni pełnoziarnisty 200g (zboża zawierające gluten, soja), Kopanka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywnopomidorowym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), Sałata zielona z dodatkami ziemniakami, hakerem i oleju roślinnego 80g, Herbata 250ml Kanapka z pastą z twarogu, szynką, mozzarellą, pomidorem i margaryną 150g (zboża zawierające gluten, mleko)	Zupa krupnik 350ml(zboża zawierające gluten, seler, jajka), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), Ziemniaki z dodatkami oleju roślinnego 200g, Surowka z marchewki i jabolka ze smietaną 120g(mleko), Herbata 250ml Kanapka z wędliną, jajkiem, kopeckiem i margaryną 120g(zboża zawierające gluten, jaja, mleko)	Zupa gryskowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko), Pulpet z ryby gotowany 100g(zboża zawierające gluten, jaja, ryba), Sos grecki z dodatkami oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemniaki z dodatkami oleju roślinnego 200g, Herbata 250ml Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną 100g(zboża zawierające gluten, jaja, mleko)	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Makaron pełnoziarnisty z serem i dodatkami oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, soja, mleko), Brokuł 50g, Herbata 250ml Kanapka z jajkiem, margaryną i pomidorem 150g(zboża zawierające gluten, jaja, mleko)	Pomidorowa z ryżem i ciecierzycą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50)(zboża zawierające gluten, mleko), Ziemniaki z dodatkami oleju roślinnego 200g, Mix sałata z marchewką i olejem roślinnym 90g, Herbata 250ml Kanapka z pastą z szynką drobiową, twarogiem, pomidorem i margaryną 140g(zboża zawierające gluten, mleko)	Zupa makaronowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), Bitka ze schabu gotowana w sosie własnym 140g(90g/50g) (zboża zawierające gluten, mleko), ziemniaki z dodatkami oleju roślinnego 200g, Sałata zielona z olejem roślinnym 100g, Herbata 250ml Kanapka z pastą z twarogu, wędliną, pomidorem i margaryną 110g(zboża zawierające gluten, mleko)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Pulpet gotowany wieprzowodrobiowy w sosie 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten, mleko), ziemniaki z dodatkami oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, jaja, seler), kasza jęczmienna z olejem roślinnym 200g (zboża zawierające gluten), Sałata z buraki i jabolka z olejem roślinnym 120g, Brokuł 50g, Herbata 250ml Kanapka z wędliną, jajkiem, kopeckiem i margaryną 120g(zboża zawierające gluten, mleko)	
Kolaćca/ posiłki nocny	Szynka 80g, Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jajbko 120g	Szynka 50g, Papryka 50g, Rukola 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), Ogórek kiszony 50g	Szynka 60g(soja, mleko, seler, gorczyca), Rozpinka 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, jogurt naturalny 150g (mleko)	Kiełbasa szynkowa 30g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, margaryna 100%KAWA roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, jogurt naturalny 100g(mleko)	Szynka 60g, ser żółty 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, papryka 30g	Pasta pomidorowotwarogowa 90g (mleko), Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pasta z ryżem z twarogiem 10g(ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), Sałata zielona 10g, Papryka konserwowa 30g (dwutlenek siarki, seler, gorczyca, seler)	Pasta z twarogiem i kopekru 80g(ryba, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, papryka konserwowa 30g (dwutlenek siarki, seler, gorczyca, seler)	Ser żółty 10g(mleko), Jajko gotowane 50g(jaja), Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) x 20g	Szynka 60g, Ogórek świeży 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), pomidorki cherry 40g	

DIETETYK KLINICZNY

mgr Paulina Szymura

MARIOLA DURY-DWORZANSKA
DIETETYK



* substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zaznaczono pogrubionym drukiem w odniesieniu do załącznika
 * możliwe odchylenia +/- 10 %
 * Kuchnia zastrzega sobie prawo do możliwości wymiany potrawy, składnika lub produktu z powodu przyczyn niezależnych od niej - sytuacji losowe

DIETABOGATOBIAL KOWA

Posiłek/dzieńtyg	14.04.2024	15.04.2024	16.04.2024	17.04.2024	18.04.2024	19.04.2024	20.04.2024	21.04.2024	22.04.2024	23.04.2024	
Śniadanie/ Ishadanie	NIEDZIAŁA Zupa miedziana z ryżem 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Pasta z makreli w pomidorach i twarogu 80g(Ryba, zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), szynka 30g, Rukola 10g, Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten)	PONIEDZIAŁEK Zupa miedziana z kaszą kukurydzianą 350ml(zboża zawierające gluten, orzechy, orzeski ziemne, soja, sezam, seler, mleko), szynka 60g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	WTOREK Zupa miedziana z platkami kukurydzianymi 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), szynka 60g, ser (soja), szynka 60g, Mix sałat gouda 10g, Pomidor ciemny 20g (mleko), szynka 60g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100g(roślinna), bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	ŚRODA Zupa ziemniaczana z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Gulasz z ziemniakami 200g(zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna 200g (zboża zawierające gluten), Jajka 200g(zboża zawierające gluten), Kapatkawieprzowa, mielona 200g, buraczki 150g, marchwi 150g, seler, mleko, kompot 250ml(seler)	CZWARTEK Zupa miedziana z kaszą jaglana 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Pastaszawierająca (mleko, jaja, seler, soja, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), szynka 60g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Jajka 200g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	PIĄTEK Zupa miedziana z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Pasta z twarogu 80g(Ryba, soja, mleko), jaja gotowane 50g(Ryba), Pomidor 50g, Rukola 10g, Masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	SOBOTA Zupa miedziana z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Sałata z awokado i twarogu 80g(Ryba, soja, mleko), jaja gotowane 50g(Ryba), Pomidor 50g, Rukola 10g, Masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	NIEDZIAŁA Zupa miedziana z kaszą kukurydzianą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), szynka 60g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	PONIEDZIAŁEK Zupa miedziana z kaszą kukurydzianą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), szynka 60g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	WTOREK Zupa miedziana z kaszą kukurydzianą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), szynka 60g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	
K	Obiad/podwieczorek Rosół z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), Pieczeń ze schabu 100g(75g/25g) (zboża zawierające gluten), Ziemniaki z dodatkiem olejurslinnego 200g, Sałata z pomidorów ze smietaną 120g(mleko), Sałata zielona 10g, Kompot 250ml(seler), Kanapka z wędliną, pastą z twarogu, pomidorem i margaryną 120g(zboża zawierające gluten, mleko)	Zupa z ryżowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko, jaja), Pieczeń z ryżem w sosie wędlinowym 150g(90g/60g)(zboża zawierające gluten), Jajka 200g(zboża zawierające gluten), Jęczmienna 200g (zboża zawierające gluten), Kanapka z wędliną, pastą z twarogu, pomidorem i margaryną 120g(zboża zawierające gluten, mleko)	Zupa ziemniaczana z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Gulasz z ziemniakami 200g(zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna 200g (zboża zawierające gluten), Jajka 200g(zboża zawierające gluten), Kapatkawieprzowa, mielona 200g, buraczki 150g, marchwi 150g, seler, mleko, kompot 250ml(seler)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), Makiaron 200g(zboża zawierające gluten), Jajka 200g(zboża zawierające gluten), Kapatkawieprzowa, mielona 200g, buraczki 150g, marchwi 150g, seler, mleko, kompot 250ml(seler)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), Makiaron 200g(zboża zawierające gluten), Jajka 200g(zboża zawierające gluten), Kapatkawieprzowa, mielona 200g, buraczki 150g, marchwi 150g, seler, mleko, kompot 250ml(seler)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), Makiaron 200g(zboża zawierające gluten), Jajka 200g(zboża zawierające gluten), Kapatkawieprzowa, mielona 200g, buraczki 150g, marchwi 150g, seler, mleko, kompot 250ml(seler)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), Makiaron 200g(zboża zawierające gluten), Jajka 200g(zboża zawierające gluten), Kapatkawieprzowa, mielona 200g, buraczki 150g, marchwi 150g, seler, mleko, kompot 250ml(seler)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), Makiaron 200g(zboża zawierające gluten), Jajka 200g(zboża zawierające gluten), Kapatkawieprzowa, mielona 200g, buraczki 150g, marchwi 150g, seler, mleko, kompot 250ml(seler)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), Makiaron 200g(zboża zawierające gluten), Jajka 200g(zboża zawierające gluten), Kapatkawieprzowa, mielona 200g, buraczki 150g, marchwi 150g, seler, mleko, kompot 250ml(seler)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), Makiaron 200g(zboża zawierające gluten), Jajka 200g(zboża zawierające gluten), Kapatkawieprzowa, mielona 200g, buraczki 150g, marchwi 150g, seler, mleko, kompot 250ml(seler)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), Makiaron 200g(zboża zawierające gluten), Jajka 200g(zboża zawierające gluten), Kapatkawieprzowa, mielona 200g, buraczki 150g, marchwi 150g, seler, mleko, kompot 250ml(seler)
Kolacja/posiłek Kuchnia	Szynka 60g, Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jajko 120g	Szynka 50g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jajko 120g	Szynka 70g, Rozpownka 10g, Margaryna 10g, Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Kaka 250ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko), Mus owocowo-warzynowy 100g	Kiełbasa szynkowa 30g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Jajka 200g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Szynka 40g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Kaka 250ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko), Pomarańcza 130g	Szynka 40g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Kaka 250ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko), Pomarańcza 130g	Szynka 40g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Kaka 250ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko), Pomarańcza 130g	Szynka 40g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Kaka 250ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko), Pomarańcza 130g	Szynka 40g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Kaka 250ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko), Pomarańcza 130g	Szynka 40g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Kaka 250ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko), Pomarańcza 130g	Szynka 40g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Kaka 250ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko), Pomarańcza 130g

* substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zaznaczono pogrubionym drukiem w odniesieniu do załącznika
 * możliwe odchylenia +/- 10 %
 * kuchnia zastrzega sobie prawo do możliwości wymiany potrawy, składnika lub produktu z powodu przyczyn niezależnych od niej – sytuacji losowe

mgr inż.
MARIOLA BURY-DWORZAŃSKA
 D I E T E T Y K

DIETETYK KLINICZNY

mgr Paulina Szymura


DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY

Posiłek/dzień/tyg	14.04.2024 NIEDZIELA	15.04.2024 PONIEDZIAŁEK	16.04.2024 WTOREK	17.04.2024 ŚRODA	18.04.2024 CZWARTEK	19.04.2024 PIĄTEK	20.04.2024 SOBOTA	21.04.2024 NIEDZIELA	22.04.2024 PONIEDZIAŁEK	23.04.2024 WTOREK	
Śniadanie/ II śniadanie	Zupa mleczna z ryżem 350ml/zbóża zawierające: gluten, mleko , Pasta z makreli w pomidorach (twarogu 60g/ryba, zbóża zawiera gluten, mleko, soja, seler , soja , gorczak, dwulenię siarki) Rukola 10g, Pomidor 50g, margaryna RAMA 100%/oliwna 15g, Chleb pszemno-żytni 100g/zbóża zawierające: gluten ;	Zupa mleczna z kas z kukuřicy 350ml/zbóża zawierające gluten , orzechy, orzeszki ziemne, soja , sezam, seler, mleko , szyńska roszlina 10g, margaryna RAMA zielenka 10g, margaryna RAMA 100% oliwna 15g, Chlebpszemno- żytni 100g/zbóża zawierające: gluten , Herbata 250ml	Zupa mleczna z kukurydzianym 350ml/zbóża zawierające gluten , mleko, soja , szyńska 40g, Roszponka 10g, margaryna RAMA 100% roszlina 15g, Chleb pszemno- żytni 100g/zbóża zawierające gluten , jabłko 100g, Herbata 250ml	Zupa mleczna z zanimną 350ml/zbóża zawi- erające gluten, mleko , Szyńska 40g, Roszponka 10g, margaryna RAMA 100% oliwna 15g, Chleb pszemno- żytni 100g/zbóża zawierające gluten , jabłko 100g, Herbata 250ml	Zupa mleczna z kas z jagłami 350ml/zbóża zawi- erające gluten, mleko , Pasta z waroginiaki pietruszki 70g(mleko), Pomidor 50g, sałata lodowa 10g, margaryna RAMA 100%/roszlina 15g, Chlebpszemno- żytni 100g/zbóża zawierające: gluten , Herbata 250ml	Zupa mleczna z kas z jagłami 350ml/zbóża zawi- erające gluten, mleko , Pasta z waroginiaki pietruszki 70g(ryba, soja mleko), Pomidor 50g, Rukola 10g, margaryna RAMA 100 %oliwna 15g, Chlebpszem no-żytni 100g z zbóża zawierające: gluten , Herbata 250ml	Zupa mleczna z kas z marną 350ml/zbóża zawi- erające gluten, mleko , Sał atka, szyńska 40g, Dżem 25g, Jabłko 100g, Pomidor 50g, margaryna RAMA 100% oliwna 15g, Chleb zawy 10 0g/zbóża zawierające: glute n), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kas z marną 350ml/zbóża zawi- erające gluten, mleko , Sał atka, szyńska 40g, Dżem 25g, Jabłko 100g, Pomidor 50g, margaryna RAMA 100% oliwna 15g, Chleb zawy 10 0g/zbóża zawierające: glute n), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kas z kukuřicy 350ml/zbóża zawierające gluten, ml eko , szyńska 50g, Pomidor 50g, pasta z waroginiaki 60g(mleko 100% roszlina 10g, margaryna RAMA 100% oliwna 15g, Chleb zawy 100g/zbóża zawierające: gluten , Herbata 250ml	Zupa mleczna z kas z kukuřicy 350ml/zbóża zawierające gluten, ml eko , szyńska 50g, Pomidor 50g, pasta z waroginiaki 60g(mleko 100% roszlina 10g, margaryna RAMA 100% oliwna 15g, Chleb zawy 100g/zbóża zawierające: gluten , Herbata 250ml	Zupa mleczna z kas z kukuřicy 350ml/zbóża zawierające gluten, ml eko , szyńska 50g, Pomidor 50g, pasta z waroginiaki 60g(mleko 100% roszlina 10g, margaryna RAMA 100% oliwna 15g, Chleb zawy 100g/zbóża zawierające: gluten , Herbata 250ml
Obiad/ podwieczorek	Rosół z makaronem 350ml (zbóża zawierające: gluten, se ler), Filet z kurczaka w sosie własnym 130g(100g/30g) zbóża zawierające gluten , Ziemiaki 200g, Sałata z pomidorów ze 5 mleczną 120g(mleko), Sałata ze 10na 10g, Kompot 250ml(seler)	Zupa z ryżowa 350ml/zbóża zawierające gluten , se ler, mleko, jaj o), Pieczeń z ryśskaw sosie pomidorowym 150g(110g/40g) zbóża zawierające gluten , 120g(mleko), Brokuł 50g, Kompot 250ml(seler)	Zupa ziemniaczana 350ml/zbóża zawierające gluten, seler, mleko , Gulasz wleprzony gotowany 150g(90g/60g) (zbóża zawierające: gluten), Kasa 1 ecznym 200g/zbóża zawi- erające gluten , Surówka z sela bia bka 120g(mleko, seler), Komp ot 250ml(seler)	Zupa jarzynowa z ziemniakami bez zabielenia 350ml/zbóża zawierające gluten , se ler , Makaron 200g/zbóża zawierające gluten , soja (jaj), Filet z kurczaka mielony, duszony w sosie warzywno pomidorowym 150 g(60g/90g) (zbóża zawierające: gluten), Sałata zielona z dodatkiem siemienia lnianego i jogurtu naturalnego 80g, Kompot 250ml(seler)	Zupa krupnik 350ml/zb o z awierające: gluten, seler , jaj , Gulasz z miet drobiowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) zb o z awierające: gluten, seler , Ziemiaki z dodatkiem oleju oliwnego 200g, Surówka z marchewki i jabłka z s mleczną 120g(mleko), Komp ot 250ml(seler)	Zupa gryskowa 350ml/zbóża zawierające gluten , se le , Pulpet z ryś gotowany 10 0g/zbóża zawierające gluten , jaj, ryba), Sos grzechki z dodatkiem oleju warzywno oliwnego 100g(seler, gorc zyka), Ziemiaki 200g, Jabłko 100g, Kompot 250ml(seler)	Pastuszki czerwony ziemniakami bez zabielenia 350ml/zbóża zawierające: gluten , se ler, mleko, seler , Makaron z serem 350g(250g/100g) zbóża zawierające: gluten , jaj, soja, mleko , Brokuł 50g, Kompot 250ml(seler)	Pomidorowa z ryżem bez zabielenia 350ml/zb o z awierające: gluten, ml eko, seler , Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100/ 50) zb o z awierające: gluten, ml eko , Ziemiaki z dodatkiem oleju roszlinnego 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g/zbóża zawi- erające: gluten, mleko , Kompot 250ml(seler)	Zupa makaronowa 350ml (zbóża zawierające: gluten , mleko, seler), Bika ze sianku gotowana w sosie własnym 140g(90g/50g) zb o z awierające: gluten, ml eko , Ziemiaki z dodatkiem jogurtu naturalnego 200g, Sałata zielona z dodatkiem oleju buraka i jabłka z olejem gliniaki 120g, Brokuł 50g, Kompot 250ml(seler)	Zupa serniakowa z ziemniakami 350ml/zb o z awierające: gluten, ml eko, seler , Pulpet gotowany wleprzo- drobiowy w sosie warzywno pomidorowym 150g(100g/50 g)/zbóża zawierające gluten, jaj, seler , Ziemiaki z dodatkiem oleju roszlinnego 200g, Sałata z buraka i jabłka z olejem gliniaki 120g, Brokuł 50g, Kompot 250ml(seler)	
Kolacja/ posiłki nocny	Szyńska 50g, Sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% oliwna 15g, Chleb pszemno- żytni 100g/zbóża zawierające gluten , Kawa zabielenia 250ml (zbóża zawierające: gluten , gluten, mleko, o), obudawcowy 20g(mleko o)	Szyńska 50g, pomidor 30g, Rukola 10g, margaryna RAMA 100% roszlina 15g, Chlebpszemno- żytni 100g/zbóża zawierające gluten , Kawa zabielenia 250ml/zbóża zawierające gluten , mleko, o), obudawcowy 20g(mleko o)	Szyńska 50g(soja, mleko, seler, gorczyca), Roszponka 10g, margaryna RAMA 100% roszlina 15g, Chleb pszemno- żytni 100g/zbóża zawierające gluten , Herbata 250ml Kukurydzianym 350ml/zbóża zawi- erające gluten , mleko	Kiełbasa szynkowa 30g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roszlina 15g, Chlebpszem no- żytni 100g/zbóża zawierające gluten , Herbata 250ml Kukurydzianym 350ml/zbóża zawi- erające gluten , mleko	Szyńska 40g, rukola 10g, margaryna RAMA 100% roszlina 15g, Chlebpszemno- żytni 100g/zbóża zawierające gluten , Herbata 250ml Kukurydzianym 350ml/zbóża zawi- erające gluten , mleko	Pastuszki czerwony ziemniakami bez zabielenia 350ml/zbóża zawierające: gluten , se ler, mleko, seler , Makaron z serem 350g(250g/100g) zbóża zawierające gluten , jaj, ryba), Sos grzechki z dodatkiem oleju warzywno oliwnego 100g(seler, gorc zyka), Ziemiaki 200g, Jabłko 100g, Kompot 250ml(seler)	Pastuszki czerwony ziemniakami bez zabielenia 350ml/zbóża zawierające: gluten , se ler, mleko, seler , Makaron z serem 350g(250g/100g) zbóża zawierające gluten , jaj, ryba), Sos grzechki z dodatkiem oleju warzywno oliwnego 100g(seler, gorc zyka), Ziemiaki 200g, Jabłko 100g, Kompot 250ml(seler)	Pastuszki czerwony ziemniakami bez zabielenia 350ml/zbóża zawierające: gluten , se ler, mleko, seler , Makaron z serem 350g(250g/100g) zbóża zawierające gluten , jaj, ryba), Sos grzechki z dodatkiem oleju warzywno oliwnego 100g(seler, gorc zyka), Ziemiaki 200g, Jabłko 100g, Kompot 250ml(seler)	Pastuszki czerwony ziemniakami bez zabielenia 350ml/zbóża zawierające: gluten , se ler, mleko, seler , Makaron z serem 350g(250g/100g) zbóża zawierające gluten , jaj, ryba), Sos grzechki z dodatkiem oleju warzywno oliwnego 100g(seler, gorc zyka), Ziemiaki 200g, Jabłko 100g, Kompot 250ml(seler)	Szyńska 50g, Rukola 10g, margaryna RAMA 100% roszlina 15g, Chlebpszemno- żytni 100g/zbóża zawierające gluten , Kawa zabielenia 250ml (zbóża zawierające: gluten , gluten, mleko, o), obudawcowy 20g(mleko o)	Szyńska 50g, Pasta zwaroginiaki 80g, (mleko), Pomidor 50g, Margaryna oliwna 15g, Chlebpszemno- żytni 100g/zbóża zawierające gluten , Herbata 250ml, Jabł ko 120g

* substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji zaznaczono pogrubionym drukiem w odniesieniu do załącznika

* możliwe odchylenia +/- 10 %

* Kuchnia zastrzega sobie prawo do możliwości wymiany potrawy, składnika lub produktu z powodu przyczyn niezależnych od niej - sytuacje losowe

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY

DIETETYK KLINICZNY

mgr Paulina Szymuś

Paulina Szymuś