

Dieta podstawowa

	Piątek 02.08.2024 r.	Sobota 03.08.2024 r.	Niedziela 04.08.2024 r.	Poniedziałek 05.08.2024 r.	Wtorek 06.08.2024 r.	Środa 07.08.2024 r.	Czwartek 08.08.2024 r.	Piątek 09.08.2024 r.	Sobota 10.08.2024 r.	Niedziela 11.08.2024 r.		
Śniadanie/II Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca), dżem 50g, ogórek zielony 50g, mix sałat 10g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko), szynka z tuszyczkiem 50g (zboża zawierające gluten, laktoza, gorczyca, dwutlenek siarki, jaja, seler), masło 10g, rukola 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko), szynka z tuszyczkiem 50g (zboża zawierające gluten, laktoza, gorczyca, dwutlenek siarki, jaja, seler), pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(mleko), chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Dżem 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko), polędwica 50g (zboża zawierające gluten, mleko), Dżem 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko), polędwica 50g (zboża zawierające gluten, mleko), Dżem 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z zacierką 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), udziec z indyka w galarecie 50g (seler, mleko), ogórek świeży 50g, rukola 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), polędwica 50g (zboża zawierające gluten, jaja, mleko, orzeszki ziemnie, seler, gorczyca, sezam) 50g, Mix sałat 10g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (mleko), polędwica Ani 50g (zboża zawierające gluten, jaja, mleko, orzeszki ziemnie, seler, gorczyca, sezam) 50g, Mix sałat 10g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem 350ml (mleko), szynka z tuszyczkiem 50g (zboża zawierające gluten, laktoza, gorczyca, dwutlenek siarki, jaja, seler), sałata zielona 10g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem 350ml (mleko), szynka z tuszyczkiem 50g (zboża zawierające gluten, laktoza, gorczyca, dwutlenek siarki, jaja, seler), sałata zielona 10g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	
Obiad/ Podwieczorek	Zupa fasolowa z warzywami 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko), ryba pieczona 100g(zboża zawierające gluten, ryba, jaja), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata zielona 10g, Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), Makaron 200g (zboża zawierające gluten, jaja, soja), Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomidorowym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), mix sałat z warzywami z dodatkiem oleju roślinnego 100g, Kompot 250ml(zboża	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (seler), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g(mleko), Rukola 10g, Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Pomidorowa z makaronem i ciecierzycą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50)(zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g(zboża zawierające gluten, mleko), Roszponka 10g Kompot 250ml (zboża	Zupa pieczarkowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), Bitka ze schabu gotowana w sosie własnym 140g(90g/50g) (zboża zawierające gluten, seler), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), surówka z czerwonej kapusty 120g, mix sałat 10g, Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, seler, jaja), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z warzywno pomidorowym 150g(100g/50g) (zboża zawierające gluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, Rukola 10g Kompot 250ml (zboża zawierające gluten), Sałata z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, mix sałat 10g Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa szpinakowa 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Pulpet gotowany wieprzowo drobiowy w sosie warzywno pomidorowym 150g(100g/50g) (zboża zawierające gluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), Sałata z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, mix sałat 10g Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa mleczna z zacierką 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), udziec z indyka w galarecie 50g (seler, mleko), roszonek 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Sałata jarzynowa 150g (jaja, mleko, Rukola 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko), Gulasz wieprzowy gotowany 150g (90g/60g)(zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), Surówka z czerwonej kapusty 120g, roszonek 10g, Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa mleczna z ryżem 350ml (mleko), szynka z tuszyczkiem 50g (zboża zawierające gluten, laktoza, gorczyca, dwutlenek siarki, jaja, seler), sałata zielona 10g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem 350ml (mleko), szynka z tuszyczkiem 50g (zboża zawierające gluten, laktoza, gorczyca, dwutlenek siarki, jaja, seler), sałata zielona 10g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml

Kolacja/ II kolacja	Pasta jajeczna 70g (jaja, mleko), pomidor 50g Masło 10g(mleko), Chleb Chleb pszenno- żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g(mleko)	zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	Szabyk z kija 50g, Papryka 50g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno- żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabiela 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), arbus 100g	zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	Ser żółty 50g(mleko), pomidor 50g, Masło 10g (mleko) Chleb pszenno- żytni 100g (zboża zawierające gluten) Kakao 250ml (mleko) Kiwi 70g	Szynka wędzarka z kija 50g, Papryka świeża 50g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno- żytni 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabiela 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	szynka wieprzowa biała extra 50g, ogórek świeży 50g, masło 10g(mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabiela 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	dżem 50g, papryka czerwona 50g Masło 10g(mleko), Chleb pszenno- żytni 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (mleko) Jogurt naturalny 100g (mleko)	Pasta z ryby z twarogiem 70g(ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), ogórek świeży 50g	polędwica z pasieki 50g, masło 10g(mleko), ogórek świeży 50g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabiela 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 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 – sytuacji losowe

Dieta łatwostrawna

	Piątek 02.08.2024 r.	Sobota 03.08.2024 r.	Niedziela 04.08.2024 r.	Poniedziałek 05.08.2024 r.	Wtorek 06.08.2024 r.	Środa 07.08.2024 r.	Czwartek 08.08.2024 r.	Piątek 09.08.2024 r.	Sobota 10.08.2024 r.	Niedziela 11.08.2024 r.	
Śniadanie/II Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, seler, jaja, gorczyca, mleko), dżem 50g, pomidor 50g, mix sałat 10g, masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko), szynka z tłuszczykiem 50g (zboża zawierające gluten, laktoza, gorczyca, dwutlenek siarki, jaja, seler), pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g(mleko), pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko), szynka z tłuszczykiem 50g (zboża zawierające gluten, laktoza, gorczyca, dwutlenek siarki, jaja, seler), pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g(mleko), pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Dżem 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko), polędwica 50g (zboża zawierające gluten, gorczyca, seler, jaja, mleko), premium 50g (zboża zawierające gluten, gorczyca, seler, jaja, mleko), pomidor 50g, masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), udziec z indyka w galarecie 50g (seler, mleko), Roszponka 10g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), udziec z indyka w galarecie 50g (seler, mleko), Roszponka 10g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Sałata jarzynowa 150g (jaja, mleko, gorczyca, seler, gorczyca, sezam), Mix sałat 10g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Sałata jarzynowa 150g (jaja, mleko, gorczyca, seler, gorczyca, sezam), Mix sałat 10g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (mleko), polędwica Ani 50g (zboża zawierające gluten, jaja mleko, orzeszki ziemnie, seler, gorczyca, dwutlenek siarki, jaja, seler), sałata zielona 10g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem 350ml(mleko), szynka z tłuszczykiem 50g (zboża zawierające gluten, laktoza, gorczyca, dwutlenek siarki, jaja, seler), sałata zielona 10g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	Zupa grysikowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko), ryba pieczona 100g(zboża zawierające gluten, ryba, jaja), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, 100g(seler, gorczyca), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata zielona 10g, Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), Makaron 200g (zboża zawierające gluten, ryba, jaja), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, mielona, duszona z sosem warzywno pomodoro wym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), mix sałat z warzywami z dodatkiem oleju roślinnego 100g, Kompot 250ml (zboża zawierające gluten,	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (seler), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g(mleko), Rukola 10g, Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Pomidorowa z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50)(zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g(zboża zawierające gluten, mleko), Roszponka 10g Kompot 250ml(zboża zawierające gluten,	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, Gulasz wieprzowy gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), Bitka ze schabu gotowana w sosie własnym 140g(90g/50g) (zboża zawierające gluten, mleko), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, (mleko), Rukola 10g Kompot 250ml(zboża zawierające gluten), mix sałat z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, Gulasz wieprzowy gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), Bitka ze schabu gotowana w sosie własnym 140g(90g/50g) (zboża zawierające gluten, mleko), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, (mleko), Rukola 10g Kompot 250ml(zboża zawierające gluten), mix sałat z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa szpinakowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler), Pulpet gotowany z fileta drobiowego jarzynami 150g(90g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, (mleko), Rukola 10g Kompot 250ml(zboża zawierające gluten), Sałata z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, mix sałat 10g Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa szpinakowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler), Pulpet gotowany z fileta drobiowego jarzynami 150g(90g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, (mleko), Rukola 10g Kompot 250ml(zboża zawierające gluten), Sałata z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, mix sałat 10g Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, seler), Mielony seler, Makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), mix sałat z dodatkiem oleju roślinnego 70g, Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko), Gulasz wieprzowy gotowany 150g (90g/60g)(zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g(zboża zawierające gluten), Surówka z seler i jabłka 120g, Roszponka 10g, Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Rosół z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), schab pieczony 130g(90g/40g) (zboża zawierające gluten), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z seler i jabłka 120g, (mleko), Rukola 10g, Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)

Kolacja/ II Kolacja	Pasta z twarogowo pomidorowa 70g (mleko), Masło 10g(mleko), Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko)	gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	Szab z kija 50g, Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieliwana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), arbusz 100g	Twaróg w plastrach 50g pomidor 50g, Masło 10g (mleko) Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) Kakao 250ml (mleko) Kiwi 70g	Szynka wędzarcza z kija 50g, masło 10g (mleko), pomidor 50g, Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabieliwana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) pomarańcza 130g	szynka wieprzowa biała extra 50g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieliwana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	dżem 50g, Pomidor 50g Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kakao 250ml (mleko) Jogurt naturalny 100g (mleko)	Pasta z ryby z twarogiem 70g(ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), pomidor 50g, masło 10g(mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kakao 250 ml (mleko) mus owocowo-warzywny 100g	połudwica z pasieki 50g, masło 10g(mleko), rozszponka 10g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieliwana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 100g
------------------------	--	---	---	--	---	---	--	---	---

* 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

mgr inż.
MARIOLA BUCHOWICZANSKA
D I E T E T Y K

d z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - 3 posiłki

Śniadanie/II Śniadanie	Piątek 02.08.2024 r.	Sobota 03.08.2024 r.	Niedziela 04.08.2024 r.	Poniedziałek 05.08.2024 r.	Wtorek 06.08.2024 r.	Środa 07.08.2024 r.	Czwartek 08.08.2024 r.	Piątek 09.08.2024 r.	Sobota 10.08.2024 r.	Niedziela 11.08.2024 r.
	Twaróg w plasterkach 50g, Ogórek świeży 50g, mix sałat 10g, masło 10g (mleko), Rukola 10g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	udziec z indyka w galarecie 80g (mleko, seler), ogórek zielony 50g, rukola 10g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	szynka z tłuszczykiem 80g (zboża zawierające gluten, laktoza, gorczyca, dwutlenek siarki, jaja, seler), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	jajko gotowane 60g (jaja), Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	połędwica premium 80g (zboża zawierające gluten, gorczyca, seler, jaja, mleko), Ogórek świeży 50g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Pasta z twarogu i naki pietruszki 70g (mleko), Pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Udziec z indyka w galarecie 80g (mleko, seler), Rukola 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Sałata jarzynowa 150g (jaja, mleko, seler), Rukola 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	połędwica Ani 80g (zboża zawierające gluten, jaja mleko, orzeszki ziemnie, seler, gorczyca, sezam), Mix sałat 10g, Pomidor 50g Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	szynka z tłuszczykiem 80g (zboża zawierające gluten, laktoza, gorczyca, dwutlenek siarki, jaja, seler), sałata zielona 10g, Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	Zupa fasolowa z warzywami 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko), ryba pieczona 100g(zboża zawierające gluten, ryba, jaja), Sos grecki z dodatkami oleju roślinnego 200g, 100g(seler, gorczyca), Ziemiaki z dodatkami oleju roślinnego 200g, sałata zielona 10g, Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), Makaron 200g (zboża zawierające gluten, jaja), Ziemiaki z dodatkami oleju roślinnego 200g, buraczki 120g(mleko), Rukola 10g, Herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabeliana 350ml (seler), Pieczeń ryżowa w sosie pomidorowym 150g (110g/40g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemiaki z dodatkami oleju roślinnego 200g, buraczki 120g(mleko), Rukola 10g, Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem i ciecierzycą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Filet drobiowy gotowany w sosie 150g (zboża zawierające gluten, mleko), Kasza jęczmienna 200g (zboża zawierające gluten), surówka z czerwonej kapusty 120g, mix sałat 10g, Herbata 250ml	Zupa pieczarkowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), Bitka ze schabu gotowana w sosie własnym 140g(100g/40g) (zboża zawierające gluten, jaja, seler), Ziemiaki z dodatkami oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, rukola 10g, Herbata 250ml	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, seler, jaja), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(100g/50g) (zboża zawierające gluten, seler), Ziemiaki z dodatkami oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, rukola 10g, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Pulpet gotowany w sosie 150g (zboża zawierające gluten, jaja, seler), Makaron pełnoziarnisty z serem i dodatkami oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna 200g (zboża zawierające gluten), Surówka z czerwonej kapusty 120g, rozspanka 10g, Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml(zboża zawierające gluten, seler, wierzchoły gotowany 150g (100g/50g)(zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna 200g (zboża zawierające gluten), Surówka z czerwonej kapusty 120g, rozspanka 10g, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko), Gulasz wierzchoły gotowany 150g (100g/50g)(zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna 200g (zboża zawierające gluten), Surówka z czerwonej kapusty 120g, rozspanka 10g, Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), schab pieczony 130g(90g/40g) (zboża zawierające gluten), Ziemiaki z dodatkami oleju roślinnego 200g, surówka z białej kapusty i marchewki 120g (mleko, jaja) Rukola 10g, Herbata 250ml
Kolacja/ II Kolacja	Pasta jajeczna 70g(jaja, mleko), pomidor 50g Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko)	Szynka wędzarska z kija 80g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml,	Schab z kija 80g, Masło 10g (mleko), papryka 50g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabeliana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), Herbata 250ml,	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 70g(ryba, soja, mleko), ogórek świeży 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabeliana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), Herbata 250ml,	Ser żółty 50g(mleko), pomidor 50g, Masło 10g (mleko) Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) Kawa zabeliana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Herbata 250ml,	Ser żółty 50g papryka czerwona 50g Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabeliana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Herbata 250ml,	Szynka wędzarska z kija 80g Papryka świeża 50g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabeliana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Herbata 250ml,	Ser żółty 50g papryka czerwona 50g Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabeliana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Herbata 250ml,	Pasta z ryby z twarogiem 70g(ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), ogórek świeży 50g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten, mleko), Herbata 250ml,	połędwica z pasieki 80g, Masło 10g(mleko), ogórek świeży 50g, Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabeliana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Herbata 250ml,

MADRID, BUENOS AIRES, D I E T Y K

	Jogurt naturalny 100g(mleko)		arbuz 100g	Jogurt naturalny 100g (mleko)	Kiwi 70g	pomarańcza 130g		Jogurt naturalny 100g (mleko)	gluten), Herbata 250 ml mus owocowo- warzywny 100g	gluten, mleko), Jabłko 120g
--	---------------------------------	--	------------	-------------------------------------	----------	-----------------	--	-------------------------------------	---	-----------------------------------

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

* możliwe odchylenia +/- 10 %

* kuchnia zastrzeża sobie prawo do możliwości wymiany potrawy, składnika lub produktu z powodu przyczyn niezależnych od niej – sytuacje losowe

mgr inż.
MARIOLA GRZYBOWORZAŃSKA
L I B E R T S T Y C I E

Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów- 4 posiłki

	Piątek 02.08.2024 r.	Sobota 03.08.2024 r.	Niedziela 04.08.2024 r.	Poniedziałek 05.08.2024 r.	Wtorek 06.08.2024 r.	Środa 07.08.2024 r.	Czwartek 08.08.2024 r.	Piątek 09.08.2024 r.	Sobota 10.08.2024 r.	Niedziela 11.08.2024 r.	
Śniadanie/II Śniadanie	Twaróg w plasterkach 50g, Ogórek świeży 50g, mix sałat 10g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	udziec z indyka w galarecie 80 (mleko, seler), ogórek świeży 50g, rukola 10g Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	szynka z tuszycykiem 80g (zboża zawierające gluten, laktoza, gorczyca, dwutlenek siarki, jaja, seler), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10g(mleko), chleb razowy zawierające gluten), herbata 250ml	jajko gotowane 60g (mleko), Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	polędwica premium 80g (zboża zawierające gluten, gorczyca, seler, jaja, mleko), Ogórek świeży 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy zawierające gluten), sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Pasta z twarogu i natki pietruszki 70g (mleko), Pomidor 50g, sałata lodowa 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	udziec z indyka w galarecie 80g (mleko, seler), roszponka 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Salatka jarzynowa 150g (jaja, mleko, seler), Rukola 10g, Masło 10g (mleko), Chleb Razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	polędwica Ani 80g (zboża zawierające gluten, jaja mleko, orzeszki ziemne, seler, gorczyca, sezam), Mix sałat 10g, Pomidor 50g Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	szynka z tuszycykiem 80g (zboża zawierające gluten, laktoza, gorczyca, dwutlenek siarki, jaja, seler), sałata zielona 10g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	
Obiad/ Podwieczorek	Zupa fasolowa z warzywami 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko), ryba pieczona 100g(zboża zawierające gluten, ryba, jaja), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata zielona 10g, Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), Makaron pełnoziarnisty 200g (zboża zawierające gluten, jaja, soja), Lopatka mielona, duszona z sosem warzywno pomidoro wym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), mix sałat z warzywami z dodatkiem oleju roślinnego 100g, Herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (seler), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g(mleko), Rukola 10g, Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem i ciecierzycą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50)(zboża zawierające gluten, mleko), Ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g(zboża zawierające gluten), Roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa pieczarkowa 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Bitka ze schabu gotowana w sosie własnym 140g(90g/50g) (zboża zawierające gluten, mleko), Kasza jęczmienna 200g (zboża zawierające gluten), surówka z czerwonej kapusty 120g, mix sałat 10g, Herbata 250ml	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, seler, jaja), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(100g/50g) (zboża zawierające gluten, seler), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, rukola 10g, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Pulpet gotowany w sosie wieprzowodrobiowy warzywnopomidoro wym 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, rukola 10g, Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler, wieprzowy gotowany 150g (100g/50g)(zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g(zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), mix sałat z dodatkiem oleju roślinnego 70g, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko), Gulasz wieprzowy gotowany 150g (100g/50g)(zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g(zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), mix sałat z dodatkiem oleju roślinnego 120g, roszponka 10g, Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), schab pieczony 130g(90g/40g) (zboża zawierające gluten), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z białej kapusty i marchewki 120g (mleko, jaja) rukola 10g, Herbata 250ml	Kanapka z tuńczykiem, sałata zielona, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, ryba)

Kolacja/ II Kolacja	Pasta jajeczna 70g(jaja, mleko), pomidor 50g Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko)	Szynka wędzarka z kija 80g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko)	Szab z kija 80g, Papryka 50g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieliana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), arbuz 100g	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 70g(ryba, soja, mleko), ogórek świeży 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g (mleko)	Ser zółty 50g(mleko), pomidor 50g Masło 10g (mleko) Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) Kakao 250ml (mleko) Kiwi 70g	Szynka wędzarka z kija 80g, Papryka świeża 50g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabieliana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko)	Szynka wieprzowa biata extra 80g, Ogórek świeży 60g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieliana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	Ser zółty 50g (mleko), papryka świeża 50g Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieliana 250ml (mleko)	Jogurt naturalny 100g (mleko)	mus owocowo- warzywny 100g	Pasta z ryby z twarogiem 70g(ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), ogórek świeży 50g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	polędwica z pasieki 80g, Masło 10g(mleko), ogórek świeży 50g, Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieliana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 120g
------------------------	---	---	--	--	---	--	--	---	----------------------------------	-------------------------------	---	--

* 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 DURY-DWORZĄNSKA
D I E T E T Y K

Dieta latwostrawna bogatobiałkowa

	Piątek 02.08.2024 r.	Sobota 03.08.2024 r.	Niedziela 04.08.2024 r.	Poniedziałek 05.08.2024 r.	Wtorek 06.08.2024 r.	Środa 07.08.2024 r.	Czwartek 08.08.2024 r.	Piątek 09.08.2024 r.	Sobota 10.08.2024 r.	Niedziela 11.08.2024 r.
Sniadanie/II Sniadanie	Zupa mleczna z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, mielo), twaróg w plasterkach 50g, pomidor 50g, mix салат 10g, masło 10g (mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250ml Jogurt owocowy 100g (mleko)	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), udziec z indyka w galarecie 80g (mleko, seler), mielo), twaróg 50g, rukola 10g, masło 10g (mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250ml Jogurt naturalny 100g (mleko)	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko), szynka z tuszyczkiem 80g (zboża zawierające gluten, laktoza, gorczyca, dwutlenek siarki, jaja, seler), pomidor 50g, zielenia 10g, masło 10g(mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250ml Jogurt naturalny 100g(mleko)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), jajko gotowane 60g (jaja), Pomidor 50g, Salata zielenia 10g, Masło 10g (mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250ml Jogurt owocowy 100g (mleko)	Zupa mleczna z kaszą 350ml (mleko), polędwica 80g premium 80g (zboża zawierające gluten, gorczyca, seler, jaja, mleko), pomidor 10g (mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), salata lodowa 10g Herbata 250ml Jogurt naturalny 100g (mleko)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml(mleko), Pasta z twarogu i natki pietruszki 70g (mleko), Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml Jogurt naturalny 100g (mleko)	Zupa mleczna z kaszą 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko, seler), z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) (gluten, seler), Ziemiaki z dodatkiem oleju 200g, Surowka z marchewki i jabłka 120g, (mleko), Kompot 250ml(zboża zawierające gluten), Salata z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, mix салат 10g Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa mleczna z kaszą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), w sosie schabu drobiowy gotowany w sosie własnym 140g(90g/50g) (zboża zawierające gluten, mleko), Kasza jęczmienna 200g, Surowka z marchewki i jabłka 120g, (mleko), Kompot 250ml(zboża zawierające gluten), mix салат z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (mleko), polędwica Ani 80g (zboża zawierające gluten, jaja, mleko, orzeszki ziemnie, seler, gorczyca, dwutlenek siarki, jaja, seler), Mix салат 10g, Pomidor 50g Masło 10g (mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml Jogurt naturalny 100g (mleko)	Zupa mleczna z ryżem 350ml(mleko), szynka z tuszyczkiem 80g (zboża zawierające gluten, laktoza, gorczyca, dwutlenek siarki, jaja, seler), salata zielenia 10g, Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml Jogurt owocowy 100g (mleko)
Obiad/ Podwieczorek	Zupa grysikowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko), ryba pieczona 100g(zboża zawierające gluten, ryba, jaja), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, 100g(seler, gorczyca), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, salata zielenia 10g, Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa jarzynowa z ziemniakami i 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Makaron 200g (zboża zawierające gluten, jaja, soja), Łopataka wieporzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomodoro wym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), mix салат z warzywami z dodatkiem oleju roślinnego 100g, Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g(mleko), Rukola 10g, Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Pomidorowa z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50)(zboża zawierające gluten, mleko), Kasza jęczmienna 200g, ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, marchewki z jabłkiem 120g, Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), Roszponka 10g Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, seler, jaja), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) (gluten, seler), Ziemiaki z dodatkiem oleju 200g, Surowka z marchewki i jabłka 120g, (mleko), Kompot 250ml(zboża zawierające gluten), Salata z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, mix салат 10g Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g(zboża zawierające gluten), Surowka z selerem i jabłką 120g, roszonek 10g, Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa ziemniaczana 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko), Gulasz wieporzowy gotowany 150g (90g/60g)(zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g(zboża zawierające gluten), Surowka z selerem i jabłką 120g, roszonek 10g, Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa ziemniaczana 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko), Gulasz wieporzowy gotowany 150g (90g/60g)(zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g(zboża zawierające gluten), Surowka z selerem i jabłką 120g, roszonek 10g, Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa mleczna z kaszą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), polędwica Ani 80g (zboża zawierające gluten, jaja, mleko, orzeszki ziemnie, seler, gorczyca, dwutlenek siarki, jaja, seler), Mix салат 10g, Pomidor 50g Masło 10g (mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml Jogurt naturalny 100g (mleko)	Zupa mleczna z ryżem 350ml(mleko), szynka z tuszyczkiem 80g (zboża zawierające gluten, laktoza, gorczyca, dwutlenek siarki, jaja, seler), salata zielenia 10g, Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml Jogurt owocowy 100g (mleko)

MARIOLA DOYDOWIORSKA
D I E T Y K

Dieta łagodująca z ograniczeniem tłuszczu

Piątek 02.08.2024 r.	Sobota 03.08.2024 r.	Niedziela 04.08.2024 r.	Poniedziałek 05.08.2024 r.	Wtorek 06.08.2024 r.	Środa 07.08.2024 r.	Czwartek 08.08.2024 r.	Piątek 09.08.2024 r.	Sobota 10.08.2024 r.	Niedziela 11.08.2024 r.
Zupa mleczna z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca), dżem 50g, pomidor 50g, mix sałat 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), udziec z indyka w galarecie 80g (mleko, seler), rukola 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko), szynka z tłuszczykiem 80g (zboża zawierające gluten, laktoza, gorczyca, dwutlenek siarki, jaja, seler), pomidor 50g, sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Dżem 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą 350ml (mleko), polędwica 80g, premium 80g (zboża zawierające gluten, gorczyca, seler, jaja, mleko), pomidor 50g, RAMA 100% roślinna 15g, chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml(mleko), Pasta z twarogu i natki pietruszki 70g (mleko), Pomidor 50g, sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z zacierką 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), udziec z indyka w galarecie 80g (mleko, seler), rozspanka 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250m	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Sałata jarzynowa 150g (jaja, mleko, seler, gorczyca, sezam), Mix sałat 10g, Pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (mleko), polędwica Ani 80g (zboża zawierające gluten, jaja mleko, orzeszki ziemne, seler, gorczyca, sezam), Mix sałat 10g, Pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem 350ml(mleko), szynka z tłuszczykiem 80g (zboża zawierające gluten, laktoza, gorczyca, dwutlenek siarki, jaja, seler), sałata zielona 10g, Pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250m
Zupa grykiewka 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko), ryba pieczona 100g(zboża zawierające gluten, jaja), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, mielona, duszona z sosem warzywno pomidoro 200g, sałata zielona 10g, Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa jarzynowa z ziemniakami i 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), Makaron 200g (zboża zawierające gluten, jaja, soja), topatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomidoro 200g, sałata zielona 10g, Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa ryżowa bez zabeliana 350ml (seler), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g Makaron 200g (zboża zawierające gluten, jaja), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g(mleko), Rukola 10g, Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Pomidorowa z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50)(zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g(zboża zawierające gluten, mleko), Roszponka 10g Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), Bitka ze schabu gotowana w sosie własnym 140g(90g/50g) (zboża zawierające gluten, mleko), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), mix sałat z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Kompot 250ml zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, seler, jaja), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g,(mleko), Rukola 10g Kompot 250ml zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa szpinakowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler), Pulpet gotowany Wleprzowodrobiowy w sosie warzywnopomidorowym 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten, seler), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Sałata z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, mix sałat 10g Kompot 250ml zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Barszcz czerwonny z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), mix sałat z dodatkiem oleju roślinnego 70g, Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko), Gulasz wieprzowy gotowany 150g (90g/60g)(zboża zawierające gluten), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g(zboża zawierające gluten), Surówka z selerą i jabłką 120g, rozspanka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Rosół z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), schab pieczony 130g(90g/40g) (zboża zawierające gluten), Ziemiaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z selerą i jabłką 120g (mleko, jaja) rukola 10g, Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)

Kolacja/ II Kolacja	Pasta twarogowo pomidorowa 70g (mleko), Pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko)	zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	Szynka wędzarcza z kija 80g, Pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieliwana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), arbuzy 100g	Twaróg w plasterkach 50g pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kakao 250ml (mleko) Kiwi 70g	Szynka wędzarcza z kija 80g, Sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieliwana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), pomarańcza 130g	szynka wieprzowa biała extra 80g, Pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieliwana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	dżem 50g, Pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kakao 250ml (mleko) Jogurt naturalny 100g (mleko)	Pasta z ryby z twarogiem 70g (ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kakao 250 ml (mleko)	polędwica z pasieki 80g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, rozszponka 10g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieliwana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 120g
------------------------	---	---	--	---	---	---	---	--	---

* 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 – sytuacje losowe