

Dieta podstawowa

	Wtorek 18.02.2025 r.	Środa 19.02.2025 r.	Czwartek 20.02.2025 r.	Piątek 21.02.2025 r.	Sobota 22.02.2025 r.	Niedziela 23.02.2025 r.	Poniedziałek 24.02.2025 r.	Wtorek 25.02.2025 r.	Środa 26.02.2025 r.	Czwartek 27.02.2025 r.
Śniadanie/II Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), udziec z indyka w galarecie 50g (soja, seler, mleko), ogórek kiszony 50g, rukola10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), herbata 250ml, jajko gotowane 50g (jaja) sos chrzanowy 100g (zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko), papryka konserwowa 50g (gorczyca)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), ser żółty 50g (mleko), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem350ml (zboża zawierające gluten, mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), dżem 50g (zboża zawierające gluten, sezam), jabłko 100g , herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko), szynka z kija 50g pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(zboże zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twaróg z natką pietruszki 70g (mleko), rukola 10g, ogórek kiszony 50g (gorczyca), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), sałatka jarzynowa 100g (jaja, mleko, seler), sałata lodowa 10g, polędwica z pasieki 30g, herbata 250 ml	Zupa mleczna z kaszą manną350ml (zboża zawierające gluten, mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), schab z kija 50g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 50g, sałata lodowa 10g, papryka konserwowa 50g(gorczyca), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 70g(ryba,mleko), Pomidor 50g, sałata lodowa 10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, mleko, jaja, soja, seler, orzechy), Makaron dodatkłem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, łubin), Łopatką wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomidorowym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), sałata	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, łubin, soja, mleko, seler, pulpet z łopatką wieprzowej gotowany 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja) surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja,	Zupa grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja, jaja, seler, mleko), potrawka drobiowa gotowana 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z marchewki 120g, sałata lodowa 10g (zboża zawierające gluten), kompot 250 (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy), kotlet z ryby pieczony 100 g (zboża zawierające gluten, jaja, ryba), warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, rozspzonka 10g kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja,	Zupa ryżowa bez zabbliania 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, jaja, seler), Pieczeń zrymska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g, Rukola 10g, Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja,	Rosół z makaronem 350 (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja), mięso drobiowe pieczone 100g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, rozspzonka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja), ryż z jabłkami prażonymi i cynatonem z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler, mleko, orzeszki ziemne), kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko), sos budyniowy (	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja), gulasz wieprzowy duszony 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler, mleko), surówka z marchewki 125g (mleko, jaja), kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), sałata	Zupa jarzynowa z makaronem i soczewicą 350 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, mleko, seler) Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), dodatkłem oleju 200g, buraczki na ciepło 120g, rukola 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, mleko, seler, jaja), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, Rukola 10g Kompot 250ml (zboża

mgr inż.
mgr inż.
mgr inż.

3	iodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jają, mleko)	mleko)		gluten, gorczyca, soja, seler, jają, mleko)	seler, jają, mleko)		zboża zawierające gluten, mleko, soja) 100ml, mandarynka 70g	iodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jają, mleko)		zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jają, mleko)
Kolacja/ II kolacja	Szynka wędzarcza z kija 50g, pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), galaretk drobiowa 150g, cytryna 10g, kawa zabieliata 250ml (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g(mleko)	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), galaretk drobiowa 150g, cytryna 10g, kawa zabieliata 250ml (zboża zawierające gluten, mleko),	Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta mięsno-warzywna 70g (seler), papryka konserwowa 50g (gorczyca), kakao 250ml (mleko)	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twaróg w plasterkach 50g (mleko), pomidor 50g kakao 250ml (mleko)	Schab z kija 50g, Papryka konserwowa 50g (gorczyca), Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieliata 250ml(zboża zawierające gluten, mleko),	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), polędwica z pasieki 50g, pomidor 50g, kakao 250ml (mleko),	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 50g, pomidor 50g, herbata 250ml, (zboża zawierające gluten, soja, seler, jają, mleko), gorczyca dwutlenek siarki), ogórek kiszony 50g, kawa zabieliata 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Pomarańcza 80g	Pierś z indyka 50g (mleko, soja) masło 10g (mleko) chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), pomidor 50g, kawa zbożowa zabieliata 250ml (zboża zawierające gluten), kawa zabieliata 250ml (zboża zawierające gluten, mleko)	Szynka wędzarcza z kija 50g, Papryka konserwowa 50g (gorczyca), Masło 10g (mleko), Chleb pszenno- żytni 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabieliata 250ml (zboża zawierające gluten, mleko)	
		jabłko 100g	mandarynka 70g	kiwi 80g	jabłko 100g	Jabłko 100g	Jogurt naturalny 100g(mleko),	mandarynka 70g	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

DIETETYK KLINICZNY

mgr *[podpis]* mus

mgr inż. JAGUSTA
mgr inż. JAGUSTA

Dieta iatwostrawna

	Wtorek 18.02.2025 r.	Środa 19.02.2025 r.	Czwartek 20.02.2025 r.	Piątek 21.02.2025 r.	Sobota 22.02.2025 r.	Niedziela 23.02.2025 r.	Poniedziałek 24.02.2025 r.	Wtorek 25.02.2025 r.	Środa 26.02.2025 r.	Czwartek 27.02.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), udziec z indyka w galarecie 50g (soja, seler, mleko), rukola 10g, masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca, tubin, mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 50g, mix sałat 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twarózek 70g (mleko), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem350ml (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), dżem 50g (zboża zawierające gluten, sezam), jablko 100g, herbata 250ml	Zupa mleczna z Płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko), szynka z kija 50g pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g(mleko), chleb pszenno-żytni 100g(zboże zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twarózek z natką pietruszki 70g (mleko), rukola 10g, herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), sałata jarzynowa 100g (jabl, gorczyca, mleko, seler), polędwica z pasieki 30g sałata lodowa 10g, herbata 250 ml	Zupa mleczna z kaszą manną350ml (zboża zawierające gluten, mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), schab z kija 50g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 50g, sałata lodowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko), Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), sałata lodowa Herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler, gorczyca, soja, tubin, jaja), Makaron dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, jaja, soja), łopataka woprzowa, mielona, duszona z sosem warzynno pomodoro wym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), sałata lodowa z warzywami i jogurtem	Zupa ryżowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja, tubin, jaja), pulpet z łopaki wieprzowej gotowany 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja) cwikla 100g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkim oleju roślinnego 200g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko, gorczyca, soja, tubin, jaja), potrawka drobiowa gotowana 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), ryż 200g, surówka z marchewki 120g, sałata lodowa 10g, kompot 250 (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca, soja, tubin, seler, jaja), kotlet z ryby pieczony 100 g (zboża zawierające gluten, jaja, warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkim oleju roślinnego 200ml, rozspionka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, tubin, seler, jaja), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g)(zboża zawierające gluten, jaja), ziemniaki z dodatkim oleju roślinnego 200g, buraczki 120g, Rukola 10g, Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Rosół z makaronem 350 (zboża zawierające gluten, gorczyca, tubin, soja, seler), mięso drobiowe pieczone 100g, ziemniaki z dodatkim oleju roślinnego 200g, surówka z selera i jabłka 120g (mleko, seler, jaja), rozspionka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, tubin, seler, jaja), ryż z ziemniakami i prażonymi i cynamonem z dodatkim oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko), orzeszki ziemne), sos budyniowy 100ml (zboża zawierające gluten, mleko, jaja), kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, tubin, seler, jaja), gulasz wieprzowy duszony 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler, masło), surówka z marchewki i jabłka 120g (mleko, jaja), sałata lodowa 10g, kasza jęczmienna z dodatkim oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), kompot 250ml (zboża zawierające gluten), kompot 250ml (zboża zawierające gluten)	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, tubin, mleko, jaja, seler), zrazik wieprzowy pieczony 90g (zboża zawierające gluten, jaja), gulasz drobiowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) (zboża zawierające gluten, jaja, mleko, soja, seler), Ziemniaki z dodatkim oleju roślinnego 200g, buraczki na ciepło 120g, rukola 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, seler, jaja, gorczyca, soja, tubin), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) (zboża zawierające gluten, jaja, mleko, soja, seler), Ziemniaki z dodatkim oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), Rukola 10g Kompot 250ml(zboża zawierające gluten)

Wzrost 172cm
Ciężar ciała 65kg
Ciężar ciała 65kg

	naturalnym 100g (mleko), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)				mleko)		seler, jaja, mleko) mandarynka 70g	zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)		gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)
Kolacja/ II Kolacja	Szynka wędzarka z kija 50g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), galaretki drobiowa 150g (seler), cytryna 10g, kawa zabieleną 250ml (mleko), Herbata 250ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta mięsno-warzywna 70g (seler), pomidor 50g, kakao 250ml (mleko),	Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta mięsno-warzywna 70g (seler), pomidor 50g, kakao 250ml (mleko),	Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), pomidor 50g, kakao 250ml (mleko),	Schab z kija 50g, Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), pomidor 50g, kakao 250ml (mleko),	Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), polędwica z pasiek 50g, pomidor 50g, kakao 250ml (mleko),	Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 50g, pomidor 50g, herbata 250ml,	Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta z sera i makreli w pomidorach 70g (zboża zawierające gluten, soja, sezam, mleko, jaja, ryba, gorczyca dwutlenek siarki),pomidor 50g, kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), pomarańcza 80g	Pierś z indyka 50g (mleko, soja), pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko),	Szynka wędzarka z kija 50g, masło 10g (mleko), pomidor 50g, Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko)
	Jogurt owocowy 100g(mleko)	jabłko 100g	mandarynka 70g	kiwi 80g	jabłko 100g	jabłko 100g	Jogurt naturalny 100g(mleko),		mandarynka 70g	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

DIETETYK KLINICZNY

mgr *[signature]* mus

Pracownia Dietetyczna
Dietetyk Kliniczny
mgr *[signature]* mus

Dieta łatwoprzyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa

	Wtorek 18.02.2025 r.	Środa 19.02.2025 r.	Czwartek 20.02.2025 r.	Piątek 21.02.2025 r.	Sobota 22.02.2025 r.	Niedziela 23.02.2025 r.	Poniedziałek 24.02.2025 r.	Wtorek 25.02.2025 r.	Środa 26.02.2025 r.	Czwartek 27.02.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	udziec z indyka w galarecie 80g (mleko, seler), ogórek kiszony 50g, rukola 10g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), masło 10g jalko gotowane 50g (jaja) sos chrzanowy 100g (zboża zawierające gluten, mleko), mix salat 10g, papryka konserwowa 50g (gorczyca), herbata 250ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twarożek 70g (mleko), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), ser zółty 50g (mleko), pomidor 50g, herbata 250ml	szynka z kija 80g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(zboże zawierające gluten), Herbata 250ml	chleb (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twarożek z natką pietruszki 70g (mleko), rukola 10g, ogórek konserwowy 50g (gorczyca), herbata 250ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), sałata jarzynowa 100g (jaja, gorczyca, mleko, seler), polędwica z pasieki 30g, sałata lodowa 10g, herbata 250 ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), schab z kija 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 80g, sałata lodowa 10g, papryka konserwowa 50g (gorczyca), herbata 250ml	Pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko), Pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml
Obiad/ Podwieczore k	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), Makaron dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, jaja, soja), łopataka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomidoro wym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), Herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), pulpet z topaki wieprzowej gotowany 150g (80g/70g) (zboża gluten, jaja) surowka z czernoneli kapuszy 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, herbata 250ml	Zupa grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler mleko), potrawka drobiowa 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), ryż brązowy 200g, surówka z marchewki 120g, sałata lodowa 10g, herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), kotlet z ryby pieczony 100 g (zboża zawierające gluten, jaja, ryba), warzywa 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszpinka 10g, herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabielania 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler), Pieczeń ryżmiska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g(mleko), Rukola 10g, Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler), mięso drobiowe pieczone 100g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surowka z kapuszy pekińskiej 120g, roszpinka 10g, herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler), warzywa duszone z kruczakiem i kaszą jęczmienną z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler, jaja), sałata rukola 10g herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler), gulasz wieprzowy duszony 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler, mleko), surowka z białej kapuszy i marchewki 125g (mleko, jaja), sałata lodowa 10g,kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa jarzynowa z makaronem i soczewicą 350 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler), zrazik wieprzowy pieczony 90g (zboża zawierające gluten, jaja), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, buraczki na ciepło 120g, rukola 10g, herbata 250ml	Zupa Krupnik (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, jaja, seler), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (100g/50g) (zboża zawierające gluten, seler), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surowka z kapuszy pekińskiej z olejem naturalnym 120g, rukola 10g, Herbata 250ml

Kolacja/ II Kolacja	Szynka wędzarska z kija 80g Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), cytryna 10g, kawa zabieliwana 250ml (zboża zawierające mleko), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko)	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), galaretką drobiowa 150g (seler), cytryna 10g, kawa zabieliwana 250ml (zboża zawierające mleko), jabłko 100g	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta mięsno-warzywna 70g (seler), papryka konserwowa 50g (gorczyca), herbata 250ml mandarynka 70g	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twaróg w plasterkach 50g (mleko), pomidor 50g, herbata 250ml kiwi 80g	Schab z kija 80g Masło 10g (mleko), papryka konserwowa 50g (gorczyca), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieliwana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), poledwica z pasiek 80g, pomidor 50g, herbata 250ml jabłko 100g	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 80g, pomidor 50g, herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko), Jabłko 100g	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta z sera i makreli w pomidorach 80g (zboża zawierające gluten, soja, sezam, mleko, jaja, ryba, gorczyca dwutlenek siarki), ogórek kiszony 10g, Kawa zabieliwana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), pomarańcza 80g	Pierś z indyka 80g (mleko, soja), masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), pomidor 50g, kawa zabieliwana 250ml (zboża zawierające mleko), mandarynka 70g	Szynka wędzarska z kija 80g Papryka konserwowa 50g (gorczyca), Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabieliwana 250ml (zboża zawierające gluten, 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 – sytuacje losowe

DIETETYK KLINICZNY
mgr *[podpis]* mus

mgr Inż.
mgr Inż.
mgr Inż.

	Wtorek 18.02.2025 r.	Środa 19.02.2025 r.	Czwartek 20.02.2025 r.	Piątek 21.02.2025 r.	Sobota 22.02.2025 r.	Niedziela 23.02.2025 r.	Poniedziałek 24.02.2025 r.	Wtorek 25.02.2025 r.	Środa 26.02.2025 r.	Czwartek 27.02.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	udziec z indyka w galarecie 80 (mleko, seler), ogórek kiszony 50g, rukola 10g Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), jajko gotowane 50g (jajka) sos chrzanowy 100g (zboża zawierające gluten, mleko), mix sałat 10g, papryka konserwowa 50g(gorczyca), herbata 250ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twaróg 70g (mleko), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), ser żółty 50g (mleko), pomidor 50g, herbata 250ml	szynka z kija 80g pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twaróg z natką pietruszki 70g (mleko), rukola 10g, ogórek konserwowy 50g (gorczyca), herbata 250ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), salsatka jarzynowa 100g (jajka, gorczyca, mleko, seler), polędwica z paszki 30g, sałata lodowa 10g,, herbata 250 ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), schab z kija 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 80g, sałata lodowa 10g, papryka konserwowa 50g (gorczyca), herbata 250ml	Pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko), Pomidor 50g, sałata lodowa10g, Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), Makaron pełnoziarnisty dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, soja, seler), jajka, topatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomodoro wym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), Herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), pulpet z topatki wieprzowej gotowany 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, soja, seler), jajka) surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, herbata 250ml	Zupa grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko), potrawka drobiowa 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), ryż brązowy 200g, surówka z marchewki 120g, sałata lodowa 10g, herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), kotlet ryby pieczony 100 g (zboża zawierające gluten, jajka, ryba), warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, rozponka 10g, herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabbielania 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, tubin, jajka, seler), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g)(zboża zawierające gluten, jajka), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g, Rukola 10g, Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350 (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, tubin, jajka, seler), mięso drobiowe pieczone 100g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, rozponka 10g, herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, tubin, jajka, seler), warzywa duszone z kruczakiem i kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler), 300g, rukola 10g herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, tubin, jajka, seler), gulasz wieprzowy duszony 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler, jajka), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kapusty i marchewki 125g (mleko, jajka), sałata lodowa 10g,kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa jarzynowa z makaronem i soczewicą 350 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, tubin, jajka, seler), zrazik wieprzowy pieczony 90g (zboża zawierające gluten, jajka), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, buraczki na ciepło 120g, rukola 10g, herbata 250ml	Zupa Krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, tubin, jajka, seler), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(100g/50g) (zboża zawierające gluten, seler), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, rukola 10g, Herbata 250ml

Waga: 70kg
Ciężar ciała: 70kg
Ciężar ciała: 70kg

	Kanapka z twarożkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)			Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja, mleko)			gluten, mleko)	margaryn(zboża zawierające gluten)
Kolacja/ II kolacja	Szynka wędzarka z kija 80g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko)	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta mięsno-warzywna 70g (seler), papryka konserwowa50g (gorczyca), herbata 250ml	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twaróg w plasterkach 50g (mleko), pomidor 50g herbata 250ml	Schab z kija 80g Papryka konserwowa 50g (gorczyca), Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabielenia 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), polędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, herbata 250ml	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 80g, pomidor 50g, herbata 250ml	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta z sera i makreli w pomidorach 80g (zboża zawierające gluten, soja, sezam, mleko, jaja, ryba, gorczyca dwutlenek siarki), ogórek kiszony 10g, Kawa zabielenia 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), pomarańcza 80g	Szynka wędzarka z kija 80g, Papryka konserwowa 50g (gorczyca), Masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabielenia 250ml (zboża zawierające gluten, 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

DIETETYK KLINICZNY
mgr Jolanta Mus

Dieta bogatobiałkowa

	Wtorek 18.02.2025 r.	Środa 19.02.2025 r.	Czwartek 20.02.2025 r.	Piątek 21.02.2025 r.	Sobota 22.02.2025 r.	Niedziela 23.02.2025 r.	Poniedziałek 24.02.2025 r.	Wtorek 25.02.2025 r.	Środa 26.02.2025 r.	Czwartek 27.02.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), udziec z indyka w galarecie 80g (mleko, seler), rukola 10g, masło 10g (mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 80g, mix sałat 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, jajła), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 80g, mix sałat 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twarożek 70g (mleko), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem350ml (mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), ser żółty 50g (mleko), pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna z Płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten, soja (mleko), szynka z kija 80g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, pomidor 10g, masło 10g(mleko), Bułka grahamka 100g(zboże zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twarożek z natką pietruszki 70g (mleko), rukola 10g, herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), sałatka jarzynowa 100g (jajła, gorczyca, mleko, seler), polędwica z paszki 30g, sałata lodowa 10g, herbata 250 ml	Zupa mleczna z kaszą manną350ml (zboża zawierające gluten, mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 80g, sałata lodowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 80g, sałata lodowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten, mleko), Pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko), Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml
	Jogurt naturalny 100g (mleko)	Jogurt owocowy 100g (mleko)	Jogurt naturalny 100g (mleko)	Jogurt naturalny 100g (mleko)	Jogurt naturalny 100g(mleko)	Jogurt owocowy 100g (mleko)	Jogurt naturalny 100g (mleko)	Jogurt naturalny 100g (mleko)	Jogurt owocowy 100g (mleko)	Jogurt naturalny 100g (mleko)
Obiad/ Podwieczorek	Zupa jarzynowa z ziemniakami i 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), Makaron dodatkłem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, soja, jajła, łopaka, wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomodoro wym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), sałata	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), pulpet z łopaki wieprzowej gotowany 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, jajła, cwikła 100g, sałata lodowa 10g ziemniaki z dodatkłem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jajła,	Zupa grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler mleko), potrawka drobiowa 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), ryż 200g, sałata lodowa 10g, surówka z marchewki 120g, kompot 250 (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jajła, mleko)	Szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), kotlet ryby pieczony 100 g (zboża zawierające gluten, jajła, ryba), warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkłem oleju roślinnego 200ml, rozspnka 10g, kompot 250ml (seler),	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jajła), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g)(zboża zawierające gluten, gluten, (seler, mleko), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, seler), jajła) Ziemniaki z dodatkłem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g(mleko), Rukola 10g, Kompot	Rosół z makaronem 350 (zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja, seler), mięso drobiowe pieczone 100g, ziemniaki z dodatkłem oleju roślinnego 200g, surówka z selera i jabka 120g (seler, mleko), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, seler), jajła) Ziemniaki z dodatkłem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler), kompot 250 ml rukola 10g, (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jajła,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jajła duszone z kruczkami i kaszą jęczmienna z dodatkłem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler), kompot 250 ml rukola 10g, (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jajła,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko), gulasz wieprzowy pieczony 90g (zboża zawierające gluten, jajła), ziemniaki z dodatkłem oleju 200g, buraczki na ciepło 120g, rukola 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jajła, mleko)	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml (zboża zawierające gluten, mleko, jajła, seler), zrazik wieprzowy pieczony 90g (zboża zawierające gluten, jajła), ziemniaki z dodatkłem oleju 200g, buraczki na ciepło 120g, rukola 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jajła, mleko)	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, seler, jajła), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), Ziemniaki z dodatkłem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), rukola 10g,

mgr inż.  Sławomir

	lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soją, seler, jaja, mleko)	mleko)	Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną 120g(zboża zawierające gluten, jaja)	kanapka z tuńczykiem, sałata zieloną, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, ryba)	250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soją, seler, jaja, mleko)	kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko, jaja)	mleko)	kanapka z pastą z twarogu, pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko).	zawierające gluten), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soją, seler, jaja, mleko)	kanapka wędliną, sałata i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko)	Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soją, seler, jaja, mleko)		
	Kanapka z twarogiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)			Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja)							Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryną(zboża zawierające gluten)		
Kolacja/ II Kolacja	Szynka wędzarsza z kija 80g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml,	Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), galaretką drobiowa 150g (seler), cytryna 10g, kawa zabiela 250ml (zboża zawierające, mleko),	Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta mięsno-warzywna70g (seler), pomidor 50g,kakao 250ml (mleko),	Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twaróg w plasterach 50g (mleko), pomidor 50g, kakao 250ml (mleko),	Schab z kija 80g , Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabiela 250ml(zboża zawierające gluten, mleko),	Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), polędwica z pasiek 80g, pomidor 50g, kakao 250ml (mleko),	Jabko 100g		Jogurt naturalny 100g (mleko)		Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 80g, pomidor 50g, herbata 250ml, (zboża zawierające gluten, soją, sezam, mleko, jaja, ryba, gorczyca dwutlenek siarki) pomidor 50g, Kawa	Bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) pierś z indyka 80g (mleko, soją), masło 10g (mleko), pomidor 50g,kawa zabiela 250ml (mleko),	Szynka wędzarsza z kija 80g, Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabiela 250ml (zboża zawierające gluten, mleko)
		jabko 100g	mandarynka 70g	kiwi 80g									

Wszystkie składniki
są bezglutenowe i bezmleczne
oprócz tych, które są
oznaczone jako zawierające
gluten i mleko

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

	Wtorek 18.02.2025 r.	Środa 19.02.2025 r.	Czwartek 20.02.2025 r.	Piątek 21.02.2025 r.	Sobota 22.02.2025 r.	Niedziela 23.02.2025 r.	Poniedziałek 24.02.2025 r.	Wtorek 25.02.2025 r.	Środa 26.02.2025 r.	Czwartek 27.02.2025r.
Śniadanie// Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), uduć z indyka w galarecie 80g (mleko, seler), rukola 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g. Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbatą 250ml	Zupa mleczna z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, jaja), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA 100% roślinna 15g, szynka z kija 80g, mix sałat 10g, pomidor 50g, herbatą 250ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA 100% roślinna 15g, twaróg 70g (mleko), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbatą 250ml	Zupa mleczna z ryżem 350ml (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA 100% roślinna 15g, jabłko 100g, herbatą 250ml	Zupa mleczna z Palkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko), szynka z kija 80g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), herbatą 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA 100% roślinna 15g, twaróg z natką pietruszki 70g (mleko), rukola 10g, herbatą 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA 100% roślinna 15g, sałata jarzynowa 100g (jaja, gorczyca, mleko, seler), polędwica z paszki 30g, sałata lodowa 10g, herbatą 250 ml	Zupa mleczna z kaszą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA 100% roślinna 15g, schab z kija 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbatą 250ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA 100% roślinna 15g, szynka z kija 80g, sałata lodowa 10g, pomidor 50g, herbatą 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), twarogu 70g (ryba,mleko), pomidor 50g, sałata zielona 10g,margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbatą 250ml
Obiad/ Podwieczorek	Zupa jarzynowa z ziemniakami i 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), Makaron dodatklem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, jaja, soja), łopaka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomidoro wym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g	Zupa ryżowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), pulpet z łopaki wieprzowej gotowany 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, seler), surówka z twiaka 100g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkłem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa gryskowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler mleko), potrawka drobiowa 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), ryż 200g, surówka z marchewki 120g, sałata lodowa 10g, kompot 250 (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), ryba pieczona100 g warczywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkłem oleju roślinnego 200ml, roszonepka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa ryżowa bez zbiełania 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, tubin, seler, jaja), Pieczeń trzmyska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkłem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g, Rukola 10g, Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Rosół z makaronem 350 (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, tubin, seler, jaja), pieczone 100g, ziemniaki z dodatkłem oleju roślinnego 200g, surowka z seleria i jabłka 120g (mleko, seler), roszonepka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, tubin, seler, jaja), ryż z jabłkami prażonymi i cynanomonem z dodatkłem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzeszki ziemne), sos budyniowy 100ml (zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzeszki ziemne), sos jabłka 120g (mleko, jaja), sałata lodowa 10g, kasza 10g, kasza jęczmienna z dodatkłem oleju roślinnego 200g (zboża)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, tubin, seler, jaja), gulasz wieprzowy duszony 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler, mleko), surówka z marchewki i jabłka 120g (mleko, jaja), sałata lodowa 10g, kasza jęczmienna z dodatkłem oleju roślinnego 200g (zboża)	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, tubin, seler, jaja), zrazik wieprzowy pieczony 90g (zboża zawierające gluten, jaja), drobiowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), Ziemniaki z dodatkłem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko),rukola 10g Kompot 250ml zboża	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, tubin, seler, jaja), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), Ziemniaki z dodatkłem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko),rukola 10g Kompot 250ml zboża

Wzrost 170cm
Ciężar ciała 65kg
Ciężar ciała 65kg

	(mleko), Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)				mleko)		gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko), mandarynka 70g	zawierające gluten), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	
Kolacja/ II Kolacja	Szynka wędzarska z kija 80g, Pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g(mleko)	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA 100% roślinna 15g, galaretki drobiowa 150g (sele), cytryna 10g, (mleko), kawa zabieleniana 250ml (mleko, zboża zawierające), jabłko 100g	Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA 100% roślinna 15g, pasta mięsno - warzywna 50g (sele), pomidor 50g, kakao 250ml (mleko), mandarynka 70g	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA 100% roślinna 15g, twaróg w plasterkach 50g (mleko), pomidor 50g, kakao 250ml (mleko)	Schab z kija 80g Pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleniana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA 100% roślinna 15g, polędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, kakao 250ml (mleko), Jabłko 100g	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA 100% roślinna 15g, szynka z kija 80g, pomidor 50g, herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g (mleko)	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA 100% roślinna 15g, pasta z sera i makreli w pomidorach 70g (zboża zawierające gluten, soja, sezam, mleko, jaja, ryba, gorczyca dwutlenek siarki), pomidor 50g, Kawa zabieleniana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), pomarańcza 80g	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), pierś z indyka 80g (mleko, soja), pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, kawa zabieleniana 250ml (mleko), mandarynka 70g	Szynka wędzarska z kija 80g, Sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabieleniana 250ml (zboża zawierające gluten, 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 *[signature]*
mgr *[signature]*

DIETETYK KLINICZNY
mgr *[signature]* mus

