

Dieta łatwostrawna

	Poniedziałek 10.03.2025 r.	Wtorek 11.03.2025 r.	Środa 12.03.2025 r.	Czwartek 13.03.2025 r.	Piątek 14.03.2025 r.	Sobota 15.03.2025 r.	Niedziela 16.03.2025 r.	Poniedziałek 17.03.2025 r.	Wtorek 18.03.2025 r.	Środa 19.03.2025r.
Śniadanie// Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), sałatka jarzynowa 100g (jaja, gorczyca, mleko, seler), polędwica z pasieki 30g sałata lodowa 10g, herbata 250 ml	Zupa mleczna z kaszą mąną350ml (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), Pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko), Pomidor 50g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), sałata lodowa Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), chleb pszenno-żytni 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 pasieki 50g, Mix sałat 10g, Pomidor 50g Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), pierś z indyka 50g (mleko, soja) sałata zielona 10g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko, soja), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250m	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Dżem 50g (zboża zawierające gluten, sezam), Jabłko 100g, Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą mąną 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, soja, gorczyca, łubin, mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 50g, mix sałat 10g, pomidor 50g, herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzeszki ziemne), sos budyńowy 100ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja), kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja,	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 i jabłka 120g (mleko, jaja), sałata lodowa 10g, kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, mleko, jaja, seler), zrazik wieprzowy pieczony 90g (zboża zawierające gluten, jaja), ziemniaki z dodatkiem oleju 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, łubin), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) (zboża zawierające gluten, jaja, mleko, soja, seler), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), Rukola 10g Kompot 250ml(zboża zawierające gluten,	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja), makaron z twarogiem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko), surówka z marchewki 120g kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko, gorczyca, soja, łubin, jaja), Gulasz wieprzowy gotowany 150g (90g/60g)(zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g(zboża zawierające gluten), Surówka z buraka i jabłka 120g, roszponka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Rosół z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja, seler), schab pieczony 130g(90g/40g) (zboża zawierające gluten), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z selera i jabłka 120g (mleko, seler) rukola 10g, Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Pomidorowa z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja, łubin, jaja), Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50)(zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), surówka z marchewki z jabłkiem 120g Roszponka 10g Kompot 250ml(zboża	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler, gorczyca, soja, łubin, jaja), Makaron dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, jaja, soja), Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomodoro wym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g	Zupa ryżowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja, łubin, jaja), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja) ćwikła 100g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)

	mleko) mandarynka 70g	seler, jaja, mleko)		gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)				zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	(mleko), Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	
Kolacja/ II Kolacja	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 50g, pomidor 50g, herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko),	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 zabielenana 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 zabielenana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), mandarynka 70g	Szynka wędzarska z kija 50g, masło 10g (mleko), pomidor 50g, Chleb pszenno- żytni 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabielenana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) pomarańcza 130g	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca, mleko, jaja), pomidor 50g, kawa zabielenana 250ml (mleko, zboża zawierające gluten) 250ml kiwi 80g	Pasta z ryby z twarogiem 70g(ryba, mleko), 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), pomidor 50g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabielenana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 100g	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 70g(ryba, mleko), pomidor 50g Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g (mleko)	Szynka wędzarska z kija 50g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g(mleko)	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), galaretką drobiowa 150g (seler), cytryna 10g, kawa zabielenana 250ml (mleko), jabłko 100g

* 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  mus