

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

	Piątek 28.02.2025 r.	Sobota 01.03.2025 r.	Niedziela 02.03.2025 r.	Poniedziałek 03.03.2025 r.	Wtorek 04.03.2025 r.	Środa 05.03.2025 r.	Czwartek 06.03.2025 r.	Piątek 07.03.2025 r.	Sobota 08.03.2025 r.	Niedziela 09.03.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA roślinna 15g, dżem 50g(zboża zawierające gluten, sezam), jabłko 100g, herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko), szynka z pasieki 80g Mix sałat 10g, Pomidor 50g margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), pierś z indyka 80g(mleko, soja), sałata zielona 10g, Pomidor 50g, 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(zboża zawierające gluten, sezam), Jabłko 100g, 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 makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, jaja), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA roślinna 15g, twaróg 70g (mleko), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA roślinna 15g, dżem 50g, jabłko 100g, herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem 350ml (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA roślinna 15g, dżem 50g, jabłko 100g, herbata 250ml	Zupa mleczna z Płatkami 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(zboże zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA roślinna 15g, twaróg z natką pietruszki 70g (mleko), rukola 10g, herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja), makaron z twarogiem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (zboża zawierające gluten, mleko), surówka z marchewki 120g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja), Gulasz wieprzowy gotowany 150g (90g/60g)(zboża zawierające gluten), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g(zboża zawierające gluten), Surówka z buraka i jabłka 120g, roszonek 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Rosół z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja), 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, gorczyca, soja, łubin, seler, 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, Roszonek 10g Kompot 250ml (zboża	Zupa jarzynowa z ziemniakami i 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), Makaron dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, jaja, soja), Łopatką wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomidoro wym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), Kompot	Zupa ryżowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), 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, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler mleko), potrawka drobiowa 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), ryż 200g, marchewka gotowana 120g (zboża zawierające gluten, gorczyca, seler, jaja, mleko), sałata lodowa 10g, kompot 250 (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), ryba pieczona 100g warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszonek 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko)	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja), Pieczeń rzymska 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, seler, jaja, mleko)	Zupa makaronowa 350(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja), pieczone 100g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z selera i jabłka 120g(mleko, seler), roszonek 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)

				zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)					
Kolacja/ II Kolacja	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA roślinna 15g, sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca, mleko, jaja), kawa zabieleną 250ml (mleko, zboża zawierające gluten) pomidor kiwi 80g	Pasta z ryby z twarogiem 70g (ryba, mleko), pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kakao 250 ml (mleko) mus owocowo-warzywny 100g	połędwica z pasieki 80g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, pomidor 50g, dżem 50g Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 100g	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 70g (ryba, soja, mleko), pomidor 50g margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g (mleko)	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 roślinna 15g, galaretką drobiową 150g (seler), cytryna 10g, (mleko), kawa zabieleną 250ml (mleko, zboża zawierające), jabłko 100g	Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA roślinna 15g, pasta mięsno-warzywna 50g (seler), pomidor 50g, kakao 250ml (mleko), mandarynka 70g	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA roślinna 15g, twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 50g, kakao 250ml (mleko) kiwi 80g	Schab z kija 80g, Pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA roślinna 15g, połędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, kakao 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