

| Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                             | Sobota<br>19.04.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Niedziela<br>20.04.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Poniedziałek<br>21.04.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wtorek<br>22.04.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Środa<br>23.04.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Czwartek<br>24.04.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Piątek<br>25.04.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sobota<br>26.04.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Niedziela<br>27.04.2025 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Poniedziałek<br>28.04.2025r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Śniadanie/II<br>Śniadanie                   | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja, mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), margaryna RAMA roślinna 15g, twaróg z natką pietruszki 70g ( <b>mleko</b> ), rukola 10g, herbata 250 ml                                                                                                                                                                                         | Barszcz biały z ziemniakami 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ) chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), margaryna RAMA roślinna 15g,schab z kija 30g, sałatka jarzynowa 100g ( <b>jaja, mleko, seler</b> ), sałata masłowa 10g, herbata 250ml                                                      | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), margaryna RAMA roślinna 15g, szynka z kija 80g, tortilla z serkiem śmietankowym, warzywami i szynką 50g ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), herbata 250ml                                                                                                                                            | Zupa mleczna z kaszą manną350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), margaryna RAMA roślinna 15g, schab z kija 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml                                                                                                                                                                    | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), margaryna RAMA roślinna 15g, szynka z kija 80g, sałata lodowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml                                                                                                 | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), Pasta z tuńczyka i twarogu 70g ( <b>ryba,mleko</b> ), Pomidor 50g, sałata zielona 10g,margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Herbata 250ml                                                                                             | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), margaryna RAMA roślinna 15g, dżem 50g ( <b>zboża zawierające gluten, sezam</b> ), jabłko 100g, herbata 250ml                                                                                            | Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja, mleko</b> ), szynka z pasieki 80g Mix sałat 10g, Pomidor 50g margaryna RAMA 100% roślinna 15g,Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Herbata 250ml                                                                                                                 | Zupa mleczna z ryżem 350ml( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), pierś z indyka 80g ( <b>mleko, soja</b> ), sałata zielona 10g, Pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Herbata 250m                                                                                                           | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), Dżem 50g ( <b>zboża zawierające gluten, sezam</b> ), Jabłko 100g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Herbata 250ml                                                                              |
| Obiad/<br>Podwieczorek                      | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja</b> ), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 300g ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, jaja</b> ), kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko</b> )<br><br>Sernik 50g ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko</b> ) | Krem z cukinii z grzankami 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, seler</b> ), bitka wieprzowa w sosie 110g (80g/30g), ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, sałatka z buraka i jabłka 120g, rukola, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko</b> ) | Zupa makaronowa 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> marchewką i selerem 150g(100g/50g)(zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z pomidorem i jogurtem naturalnym 100g ( <b>mleko</b> ), kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko</b> )<br><br>Szarlotka 50g ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko</b> ) | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja</b> ), gulasz wieprzowy duszony 140g (80g/60g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler, mleko</b> ), surówka z marchewki i jabłka 120g ( <b>mleko, jaja</b> ), sałata lodowa 10g,kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g zawierające <b>gluten</b> ), kompot 250ml ( <b>zboża zawierające</b> | Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja</b> ), zrazik wieprzowy pieczony 90g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, buraczki na ciepło 120g, rukola 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> ) | Zupa krupnik 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja</b> ), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g ( <b>mleko</b> ),rukola 10g Kompot 250ml <b>zboża zawierające gluten,</b> | Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja</b> ), makaron z twarogiem i dodatkiem oleju roślinnego 350g ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), surówka z marchewki 120g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> ) | Zupa ziemniaczana 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja</b> ),Gulasz wieprzowy gotowany 150g (90g/60g)( <b>zboż a zawierające gluten</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Surówka z buraka i jabłka 120g, roszonek 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja,</b> | Rosół z makaronem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja</b> ), schab pieczony 130g(90g/40g) ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z seler a i jabłka 120g ( <b>mleko, seler</b> ) rukola 10g, Kompot 250ml( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> ) | Pomidorowa z zacierką 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja</b> ), Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50)( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Roszonek 10g Kompot |

MARIOLA BURY-DWORZAŃSKA  
D I E T E T Y K

|                        | gorczyca, soja,<br>seler, jaja,<br>mleko),<br>mandarynka 70g                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | gluten,<br>gorczyca, soja,<br>seler, jaja,<br>mleko)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    | gorczyca, soja,<br>seler, jaja,<br>mleko)                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | seler, jaja,<br>mleko)                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 250ml (zboża<br>zawierające<br>gluten,<br>gorczyca, soja,<br>seler, jaja,<br>mleko)                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kolacja/<br>II Kolacja | Chleb pszenno -<br>żytni 100g ( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ),<br>margaryna RAMA<br>roślinna 15g,<br>dżem50g( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten, sezam</b> ),<br>jabłko 100g,<br>herbata 250ml,<br><br>Jogurt naturalny<br>100g<br>( <b>mleko</b> ) | Chleb pszenno -<br>żytni 100g ( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ), margaryna<br>RAMA roślinna 15g<br>pasta z twarogu i<br>tuńczyka 70g<br>( <b>mleko, ryby</b> ), pierś<br>z indyka<br>30g,pomidor50g, her<br>bata 250ml<br><br>Jogurt naturalny<br>100g ( <b>mleko</b> ) | Chleb pszenno -<br>żytni 100g ( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ), margaryna<br>RAMA roślinna 15g,<br>szynka z<br>pasieki 50g, serek<br>śmietankowy w<br>plastrach<br>20g( <b>mleko</b> ) rukola<br>10g, kawa zabielenia<br>250ml ( <b>mleko</b> ),<br><br>mandarynka 80g | Chleb pszenno -<br>żytni 100g ( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ),<br>margaryna RAMA<br>roślinna 15g,<br>pasta z sera i<br>makreli w<br>pomidorach 70g<br>(zboża<br>zawierające<br>gluten, soja,<br>sezam, mleko,<br>jaja, ryba,<br>gorczyca<br>dwutlenek<br>siarki), pomidor<br>50g, Kawa<br>zabielenia<br>250ml( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten,<br/>mleko</b> ),<br><br>pomarańcza 80g | chleb pszenno -<br>żytni 100g ( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ), pierś z<br>indyka 80g<br>( <b>mleko, soja</b> ),<br>pomidor 50g,<br>margaryna RAMA<br>roślinna 15g,<br>kawa zabielenia<br>250ml ( <b>mleko</b> ),<br><br>mandarynka 80g | Szynka wędzarsza<br>z kija 80g, Sałata<br>zielona10g,<br>margaryna RAMA<br>100% roślinna<br>15g, Chleb<br>pszenno- żytni<br>100g( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ), kawa<br>zabielenia 250ml<br>( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten, mleko</b> )<br><br>pomarańcza 80g | Chleb pszenno -<br>żytni 100g ( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ),<br>margaryna RAMA<br>roślinna 15g,<br>sałatka jarzynowa<br>100g, ( <b>seler,<br/>gorczyca, mleko,<br/>jaja</b> ), kawa<br>zabielenia 250ml<br>( <b>mleko, zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ) pomidor<br><br>kiwi 80g | Pasta z ryby z<br>twarogiem<br>70g ( <b>ryba,<br/>mleko</b> ),<br>pomidor 50g,<br>margaryna<br>RAMA 100%<br>roślinna 15g,<br>chleb pszenno-<br>żytni 100g<br>( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ),<br>Kakao<br>250 ml ( <b>mleko</b> )<br><br>mus owocowo-<br>warzywny 100g | polędwica z pasieki<br>80g ,margaryna<br>RAMA 100%<br>roślinna 15g,<br>pomidor 50g, dżem<br>50g<br>Chleb<br>pszenno-żytni<br>100g ( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ), Kawa<br>zabielenia<br>250ml<br>( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten,<br/>mleko</b> ),<br>Jabłko 100g | Pasta z tuńczyka,<br>twarogu i<br>koperku<br>70g ( <b>ryba, soja,<br/>mleko</b> ), pomidor<br>50g<br>margaryna RAMA<br>100% roślinna<br>15g, Chleb<br>pszenno-<br>żytni 100g( <b>zboża<br/>zawierające<br/>gluten</b> ), Herbata<br>250ml,<br><br>Jogurt naturalny<br>100g<br>( <b>mleko</b> ) |

\* 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