

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu										
	Środa 27.08.2025 r.	Czwartek 28.08.2025 r.	Piątek 29.08.2025 r.	Sobota 30.08.2025 r.	Niedziela 31.08.2025 r.	Poniedziałek 01.09.2025 r.	Wtorek 02.09.2025 r.	Środa 03.09.2025 r.	Czwartek 04.09.2025 r.	Piątek 05.09.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), chleb pszenno- żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA roślinna 15g, szynka z kija 80g, 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, sałata zielona 10g,margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno- żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	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 kaszą jaglaną 350ml (mleko), chleb pszenno- żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA roślinna 15g, galaretką drobiową 150g, cytryna 10g, rukola 10g, 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), sałatka jarzynowa 100g (jaja, gorczyca, mleko, seler), Pierś z indyka 30g (mleko, soja), 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, szynka z kija 80g, mix sałat 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, twarożek 70g (mleko), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, 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
Obiad/ Podwieczorek	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja), 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, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja), Gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko),rukola 10g Kompot 250ml zboża zawierające	Zupa ryżowa bez zabielania 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja), Gulasz wieprzowy gotowany 150g (90g/60g)(zboża zawierające gluten), ziemniaki z 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, roszponka 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), roszponka 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, Roszponka 10g	Zupa jarzynowa z ziemniakami i 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), 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), 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 pieczona100 g warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszponka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)

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

		gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)				Kompot 250ml (zboża 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), pierś z indyka 80g (mleko, soja), pomidor 50g, margaryna RAMA roślinna 15g, kawa zabielenia 250ml (mleko), mandarynka 80g	Szynka wędzarka z kija 80g, Sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno- żytni 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabielenia 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) arbuz 80g	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), margary na RAMA roślinna 15g, sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca, mleko, jaja), kawa zabielenia 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) arbuz 80g	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA roślinna 15g, połudwica z pasieki 80g, pomidor 50g, kakao 250ml (mleko), mandarynka 80g	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 wędzarka 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), marga ryna RAMA roślinna 15g, galaretką drobiowa 150g (seler), cytryna 10g, (mleko), kawa zabielenia 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), arbuz 80g	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), margary na RAMA roślinna 15g, twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 50g, kakao 250ml (mleko) kiwi 80g

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

* możliwe odchylenia +/- 10 %

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz

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