

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

	Niedziela 26.10.2025 r.	Poniedziałek 27.10.2025 r.	Wtorek 28.10.2025 r.	Środa 29.10.2025 r.	Czwartek 30.10.2025 r.	Piątek 31.10.2025 r.	Sobota 01.11.2025 r.	Niedziela 02.11.2025 r.	Poniedziałek 03.11.2025 r.	Wtorek 04.11.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	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 250m	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), szynka z pasieki 50g, pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Pierś z indyka 80g (mleko, soja), rukola 10g, pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 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, herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA 100% roślinna 15g, dzem 50g (zboża zawierające gluten, sezam), jabłko 100g, herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem 350ml (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA 100% roślinna 15g, herbata 250ml	Zupa mleczna z zacierką 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, herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA 100% roślinna 15g, galaretki 150g, cytryna 10g, rukola 10g, herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA 100% roślinna 15g, polędwica z pasieki 80g, sałata lodowa 10g, pomidor 50g, herbata 250 ml	Zupa mleczna z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, jaja), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA 100% roślinna 15g, mix sałat 10g, pomidor 50g, herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	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, Roszponka 10g Kompot 250ml (zboża zawierające	Zupa jarzynowa z ziemniakami i 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), Makaron dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, jaja, soja), Łopatką wieprzową, mieloną, duszoną z sosem warzywno pomidoro wym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), Kompot 250ml (zboża zawierające	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja), wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 180g (80g/100g) (zboża zawierające gluten, seler, mleko), sałata lodowa 10g, kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, 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, 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, roszponka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Krem z cukinii z grzankami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), bitka wieprzowa w sosie 110g (80g/30g), (zboża zawierające gluten), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, sałatka z buraka i jabłka 120g, rukola, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa makaronowa 350 (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja) mięso drobiowe), 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)	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 budyniowy 100ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja), kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko), mandarynka 70g	Zupa ryżowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), pulpet z łopatką wieprzowej gotowany 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja), sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)

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

		gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)							
Kolacja/ II Kolacja	polędwica z pasieki 80g ,margaryna RAMA 100% roślinna 15g, pomidor 50g, dżem 50g Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabielana 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 wędzarza 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, pasta z sera i makreli w pomidorach 70g (zboża zawierające gluten, soja, sezam, mleko, jaja, ryba, gorczyca dwutlenek siarki), pomidor 50g, Kawa zabielana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	Chleb pszenno- żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA roślinna 15g, pasta mięsno - warzywna 50g (seler), pomidor 50g, kakao 250ml (mleko), pomarańcza 80g	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA roślinna 15g, twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 50g, kakao 250ml (mleko) kiwi 80g	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA roślinna 15g sałatka jarzynowa100g(jaja, mleko, seler), pierś z indyka 30g,pomidor50g, her bata 250ml Jogurt naturalny 100g (mleko)	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA roślinna 15g, polędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, kakao 250ml (mleko), mandarynka 80g	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA roślinna 15g, polędwica z pasieki 80g, sałata lodowa 10g, pomidor 50g, herbata 250 ml	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

* 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

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz