

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu										
	Sobota 15.11.2025 r.	Niedziela 16.11.2025 r.	Poniedziałek 17.11.2025 r.	Wtorek 18.11.2025 r.	Środa 19.11.2025 r.	Czwartek 20.11.2025 r.	Piątek 21.11.2025 r.	Sobota 22.11.2025 r.	Niedziela 23.11.2025 r.	Poniedziałek 24.11.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	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), 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 250m	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), pasta z twarogika i 10g, Pomidor 50g, sałata zielona 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 manną350ml (zboża zawierające gluten, mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA roślinna 15g, schab z kija 80g, 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, twaróg 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, sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca mleko, jaja),sałata lodowa 10g, jabłko 100g, herbata 250ml	Zupa mleczna z Patkami 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, galaretk drobiowa 150g, cytryna 10g, rukola 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	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
Obiad/ Podwieczorek	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 (mleko), Kompot	Rosół z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, 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)	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, 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 gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	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 koperkowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca, soja, lubin, 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,surówka z marchewki 120g,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)	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, 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, lubin, seler, jaja) mięso drobiowe), 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)	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, 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),

	250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)									mandarynka 70g
Kolacja/ II Kolacja	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)	polędwica z pasieki 80g ,margaryna RAMA 100% roślinna 15g, pomidor 50g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 100g	Szynka wędzarska z kija 80g, pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno- żytni 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) pomarańcza 80g	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA roślinna 15g, galaretką drobiową 150g (seler), cytryna 10g, sałata zielona 10g, , kawa zabieleną 250ml (mleko, zboża zawierające), jabłko 100g	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 zabieleną 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 plasterkach 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, polędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, kakao 250ml (mleko), mandarynka 80g	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA roślinna 15g, szynka z kija 80g, pomidor 50g, herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g (mleko)

* 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

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz