

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

	Czwartek 14.05.2026 r.	Piątek 15.05.2026 r.	Sobota 16.05.2026 r.	Niedziela 17.05.2026 r.	Poniedziałek 18.05.2026 r.	Wtorek 19.05.2026 r.	Środa 20.05.2026 r.	Czwartek 21.05.2026 r.	Piątek 22.05.2026 r.	Sobota 23.05.2026r.
Śniadanie/II Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Pierś z indyka 80g (mleko, soja), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, margaryna miss kromeczeki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem 350ml (mleko), sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca mleko, jaja), sałata masłowa 10g, margaryna miss kromeczeki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko), schab z kija 80g margaryna miss kromeczeki 15g, pomidor 50g margaryna miss kromeczeki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), galaretka drobiowa 150g, cytryna 10g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, margaryna miss kromeczeki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko), połędwica z pasieki 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, margaryna miss kromeczeki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml	Zupa mleczna z Patkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko), szynka z pasieki 80g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, margaryna miss kromeczeki 15g, chleb pszenno-żytni 100g(zboże zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), schab z kija 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, margaryna miss kromeczeki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), połędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, sałata masłowa 10g, margaryna miss kromeczeki 15g, chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), dżem 50g (zboża zawierające gluten, sezam), jabłko 100g, margaryna miss kromeczeki 15g chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, jaja), szynka z kija 80g, mix sałat 10g, pomidor 50g, margaryna miss kromeczeki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy), gulasz wieprzowy gotowany 150g (90g/60g)(zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g(zboża zawierające gluten), surówka z buraka i jabłka 120g, sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, orzechy), ryba pieczona 100 g warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa jarzynowa z ziemniakami i 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler, orzechy), łąpatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomidoro wym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), makaron dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, jaja, soja), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), Kompot	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), sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy), 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, mleko, soja, seler, jaja, mleko, orzechy), mandarynka 70g	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g,sałata lodowa 10g, Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy), 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, orzechy)	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy), 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), kompot 250ml zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Barszcz biały z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), makaron z twarogiem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (zboża zawierające gluten, mleko), mandarynka 80g , kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa ryżowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler, orzechy), 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, orzechy)

			250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)							
Kolacja/ II Kolacja	Polędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, margaryna miss kromeczeki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g(mleko)	twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 50g, margaryna miss kromeczeki 15g, Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten) kakao 250ml (mleko) kiwi 80g	pasta z ryby z twarogiem 70g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca), pomidor 50g, miss kromeczeki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250 ml (mleko) jabłko 100g	polędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, margaryna miss kromeczeki 15g, Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (mleko), mandarynka 80g	Pierś z indyka 80g, pomidor 50g, margaryna miss kromeczeki 15g, chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g (mleko)	Schab z kija 80g Pomidor 50g, margaryna miss kromeczeki 15g, Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	pasta z sera i makreli w pomidorach 70g zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca), pomidor 50g, margaryna miss kromeczeki 15g, Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g	szynka z pasieki 80g, pomidor 50g margaryna miss kromeczeki 15g, chleb pszenno- żytni 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) pomarańcza 80g	sałatka jarzynowa 100g, (seler, gorczyca, mleko, jaja), sałata masłowa 10g, margaryna miss kromeczeki 15g, chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml(mleko, zboża zawierające gluten) kiwi 80g	galaretka drobiowa 150g (seler), cytryna 10g, rukola 10g, margaryna miss kromeczeki 15g, chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (mleko, zboża zawierające gluten), jabłko 100g

* substancje lub produkty powodujące alergię 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