

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

	Piątek 05.12.2025 r.	Sobota 06.12.2025 r.	Niedziela 07.12.2025 r.	Poniedziałek 08.12.2025 r.	Wtorek 09.12.2025 r.	Środa 10.12.2025 r.	Czwartek 11.12.2025 r.	Piątek 12.12.2025 r.	Sobota 13.12.2025 r.	Niedziela 14.12.2025r.
Śniadanie/II Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>mleko</b> ), sałatka jarzynowa 100g, ( <b>seler, gorczyca mleko, jaja</b> ), sałata lodowa 10g, jabłko 100g, margaryna miss kromeczeki 15g, chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa mleczna z Patkami kukurydzianymi 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja, mleko</b> ), szynka z kija 80g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, margaryna miss kromeczeki 15g, chleb pszenno-żytni 100g( <b>zboże zawierające gluten</b> ), Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>mleko</b> ), galaretka drobiowa 150g, cytryna 10g, rukola 10g, pomidor 50g, margaryna miss kromeczeki 15g, chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja, mleko</b> ), polędwica z pasieki 80g, sałata lodowa 10g, pomidor 50g, margaryna miss kromeczeki 15g, chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250 ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja, mleko</b> ), szynka z pasieki 80g mix sałat 10g, pomidor 50g margaryna miss kromeczeki 15g, chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), szynka z pasieki 50g pomidor 50g,sałata zielona 10g, margaryna miss kromeczeki 15g, chleb pszenno-żytni 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), Pierś z indyka 80g ( <b>mleko, soja</b> ), rukola 10g, pomidor 50g, margaryna miss kromeczeki 15g, chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>mleko</b> ), dżem 50g ( <b>zboża zawierające gluten, sezam</b> ), jabłko 100g, margaryna miss kromeczeki 15g chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), schab z kija 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, margaryna miss kromeczeki 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 miss kromeczeki 15g, chleb pszenno-żytni 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko, orzechy</b> ), ryba pieczona100 g warzywa po grecku 100g (zboża zawierające <b>gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszponka 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy</b> ), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g)( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ). Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g, Rukola 10g, Kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Zupa makaronowa 350 ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja</b> ) mięso drobiowe ), pieczone 100g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z selera i jabłka 120g ( <b>mleko, seler</b> ), roszponka 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy</b> ), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 300g ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzeszki ziemne</b> ), sos budyniowy 100ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, soja</b> ), kompot 250 ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ), mandarynka 70g	Zupa jarzynowa z ziemniakami i 350ml( <b>zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler, orzechy</b> ), łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomodoro wym 150g (80g/70g)( <b>zboża zawierające gluten</b> ), makaron dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, soja</b> ), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g ( <b>mleko</b> ). Kompot 250ml ( <b>zboża zawierające</b>	Pomidorowa z zacierką 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy</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, Roszponka 10g Kompot 250ml ( <b>zboża zawierające</b>	Zupa ziemniaczana 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy</b> ), gulasz wieprzowy gotowany 150g (90g/60g)( <b>zboża zawierające gluten</b> ). Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), surówka z buraka i jabłka 120g, roszponka 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy</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, orzechy</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy</b> ), wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 180g (80g/100g) (zboża zawierające <b>gluten, seler, mleko</b> ), sałata lodowa 10g,kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )	Rosół z makaronem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja</b> ), schab pieczony 130g(90g/40g) ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z selera i jabłka 120g ( <b>mleko, seler</b> ) rukola 10g, Kompot 250ml( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )

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

\* 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