

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

	Wtorek 14.04.2026 r.	Środa 15.04.2026 r.	Czwartek 16.04.2026 r.	Piątek 17.04.2026 r.	Sobota 18.04.2026 r.	Niedziela 19.04.2026 r.	Poniedziałek 20.04.2026 r.	Wtorek 21.04.2026 r.	Środa 22.04.2026 r.	Czwartek 23.04.2026r.
Śniadanie/II Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), poledwica z pasieki 80g, pomidor 50g, sałata zielona 10g,margaryna miss kromeczki 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 kromeczki 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 masłowa 10g, margaryna miss kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>mleko</b> ), sałatka jarzynowa 100g, ( <b>seler, gorczyca mleko, jaja</b> ), sałata masłowa 10g, margaryna miss kromeczki 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 pasieki 80g, pomidor 50g, sałata masłowa10g, margaryna miss kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g( <b>zboża 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 kromeczki 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> ), poledwica z pasieki 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, margaryna miss kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250 ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianymi 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja, mleko</b> ), schab z kija 80g sałata masłowa 10g, pomidor 50g margaryna miss kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), margaryna miss kromeczki 15g, miss kromeczki 15g, ( <b>mleko</b> ), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), Pierś z indyka 80g ( <b>mleko, soja</b> ), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, margaryna miss kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	Zupa krupnik 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g ( <b>mleko</b> ), 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) ( <b>zboża zawierające gluten, seler, mleko</b> ), sałata lodowa 10g,kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</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, sałata lodowa 10g Kompot 250ml ( <b>zboża zawierające</b>	Zupa szpinakowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, orzechy</b> ), ryba pieczona100 g warzywa po grecku 100g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, sałata lodowa 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> ), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g)( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g,sałata lodowa 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, orzechy</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> ), łopatką 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	Zupa grysikowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, seler mleko, orzechy</b> ), potrawka drobiowa 140g (80g/60g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ryż 200g,surówka z marchewki 120g,sałata lodowa 10g, kompot 250 ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko</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</b> ), surówka z buraka i jabłka 120g, sałata lodowa 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )

			<b>gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)</b>					250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)</b> )		
Kolacja/ II Kolacja	szynka wędzarska z kija 80g, pomidor 50g margaryna miss kromeczek 15g, chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kawa zabielenia 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> )  pomarańcza 80g	pasta z sera i makreli w pomidorach 70g <b>zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca</b> ), pomidor 50g, margaryna miss kromeczek 15g, Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Kawa zabielenia 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ),  jabłko 100g	galaretka drobiowa 150g ( <b>seler</b> ), cytryna 10g, sałata masłowa 10g, margaryna miss kromeczek 15g, chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kawa zabielenia 250ml ( <b>mleko, zboża zawierające</b> ),  mandarynka 80g	twaróg w plastrach 50g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g, margaryna miss kromeczek 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 kromeczek 15g, Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Kawa zabielenia 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ),  jabłko 100g	polędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, margaryna miss kromeczek 15g, Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kakao 250ml ( <b>mleko</b> ),  mandarynka 80g	Pierś z indyka 80g, pomidor 50g, margaryna miss kromeczek 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 kromeczek 15g, chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kakao 250 ml ( <b>mleko</b> )  jabłko 100g	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), margaryna miss kromeczek 15g, pasta mięsno-warzywna 50g ( <b>seler</b> ), pomidor 50g, kakao 250ml ( <b>mleko</b> ),  pomarańcza 80g	Polędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, margaryna miss kromeczek 15g, chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml,  Jogurt owocowy 100g ( <b>mleko</b> )

\* 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