

**Od 1 października 2026 do 10 października 2026,  
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, Ustrzyki  
Dolne**

| Dzień                     | 1 października 2026<br>Czwartek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 października 2026<br>Piątek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3 października 2026<br>Sobota                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4 października 2026<br>Niedziela                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5 października 2026<br>Poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6 października 2026<br>Wtorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 7 października 2026<br>Środa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 8 października 2026<br>Czwartek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 9 października 2026<br>Piątek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10 października 2026<br>Sobota                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie/II<br>śniadanie | Zupa mleczna z<br>płatkami jęczmiennymi<br>350ml(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>mleko</b> ),<br>Połędwica z pasieki<br>50g, Pomidor 50g,<br>Sałata lodowa 10g,<br>Margaryna miss<br>kromeczki 10g,<br>Chleb pszenno-żytni<br>120g(zboża<br>zawierające <b>gluten</b> ),<br>Herbata 250ml                                                                                                                                                                                             | Zupa mleczna z<br>makaronem<br>350ml(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>jaja, gorczyca,<br/>mleko</b> ),<br>Sałatka jarzynowa<br>100g( <b>seler, mleko</b> ),<br>Sałata masłowa 10g,<br>Margaryna Roślinna<br>10g, Chleb pszenno-<br>żytni 120g(zboża<br>zawierające <b>gluten</b> ),<br>Herbata 250ml                                                                                                                  | Zupa mleczna z<br>płatkami<br>kukurydzianymi<br>350ml(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>soja, mleko</b> ),<br>Połędwica z pasieki<br>80g,<br>Sałata lodowa 10g,<br>Pomidor 50g,<br>Masło 10g( <b>mleko</b> ),<br>Chleb pszenno-żytni<br>120g(zboża<br>zawierające <b>gluten</b> ),<br>Herbata 250ml                                                                                                                   | Zupa mleczna z ryżem<br>350ml(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>mleko</b> ),<br>Pasta z makreli w<br>pomidorach i twarogu<br>70g( <b>ryba</b> , zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>mleko, jaja, seler,<br/>soja, sezam,<br/>gorczyca, dwutlenek siarki</b> ),<br>Sałata masłowa 10g,<br>Pomidor 50g,<br>Margaryna miss<br>kromeczki 15g,<br>Chleb pszenno-żytni<br>120g(zboża<br>zawierające <b>gluten</b> ),<br>Herbata 250ml | Zupa mleczna z kaszą<br>manną 350ml(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>mleko</b> ),<br>Szynka z pasieki 80g,<br>Pomidor 50g,<br>Sałata masłowa 10g,<br>Margaryna miss<br>kromeczki 15g,<br>Chleb pszenno-żytni<br>120g(zboża<br>zawierające <b>gluten</b> ),<br>Herbata 250ml                                                                                                                                                                                                                | Zupa mleczna z kaszą<br>jaglaną 350ml(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>mleko</b> ),<br>Pasta z twarogu i<br>tuńczyka 70g( <b>ryba,<br/>mleko</b> ),<br>Pomidor 50g,<br>Sałata lodowa 10g,<br>Masło 10g( <b>mleko</b> ),<br>Chleb pszenno-żytni<br>120g(zboża<br>zawierające <b>gluten</b> ),<br>Herbata 250ml                                                                                             | Zupa mleczna z<br>zacierką 350ml(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>jaja, mleko</b> ),<br>Galaretka drobiowa<br>150g( <b>seler</b> ),<br>Cytryna 10g,<br>Sałata masłowa 10g,<br>Margaryna miss<br>kromeczki 15g,<br>Chleb pszenno-żytni<br>120g(zboża<br>zawierające <b>gluten</b> ),<br>Herbata 250ml                                                                                                                                                                                                                                       | Zupa mleczna z<br>płatkami owsianymi<br>350ml(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>mleko</b> ),<br>Pasta z szynki i białka<br>jaja 70g( <b>jaja, mleko</b> ),<br>Pomidor 50g,<br>Margaryna roślinna<br>15g, Chleb pszenno-<br>żytni 120g(zboża<br>zawierające <b>gluten</b> ),<br>Herbata 250ml                                                                                                                                                                                                                        | Zupa mleczna z kaszą<br>manną 350ml(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>mleko</b> ),<br>Sałatka jarzynowa<br>100g( <b>mleko, seler</b> ),<br>Sałata masłowa 10g,<br>Margaryna miss<br>kromeczki 15g, Chleb<br>pszenno-żytni<br>120g(zboża<br>zawierające <b>gluten</b> ),<br>Herbata 250ml                                                                                                                                                                          | Zupa mleczna z kaszą<br>kukurydzianą<br>350ml(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>mleko</b> ),<br>Szynka z kija 80g,<br>Pomidor 50g,<br>Sałata masłowa 10g,<br>Margaryna miss<br>kromeczki 20g,<br>Chleb pszenno-żytni<br>100g(zboża<br>zawierające <b>gluten</b> ),<br>Herbata 250ml |
| Obiad/<br>Podwieczorek    | Koperkowa z<br>ziemniakami<br>350ml(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>jaja, seler</b> ),<br>Gulasz drobiowy<br>gotowany<br>150g(100g/50g)(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>mleko</b> ),<br>Ryż z dodatkiem oleju<br>roślinnego 200g(zboża<br>zawierające <b>gluten</b> ),<br>Surówka z marchwi i<br>jabłka z jogurtem<br>naturalnym 120g<br>( <b>mleko</b> ),<br>Sałata lodowa 10g,<br>Kompot 250ml(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>gorczyca, soja, jaja,<br/>mleko, seler</b> ) | Zupa ziemniaczana z<br>warzywami<br>350ml(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>seler, mleko</b> ),<br>Kotlet z ryby pieczony<br>100g(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>jaja, ryba</b> ),<br>Sos grecki z dodatkiem<br>oleju roślinnego<br>100g( <b>seler,<br/>gorczyca</b> ),<br>Ziemniaki 200g,<br>Sałata lodowa 10g,<br>Kompot 250ml(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>gorczyca, soja, jaja,<br/>mleko, seler</b> ) | Zupa pomidorowa z<br>zacierką bez zabielenia<br>350ml(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>seler</b> ),<br>Pieczeń ze schabu<br>150g(100g/50g)(zboża<br>zawierające <b>gluten</b> ),<br>Ziemniaki 200g,<br>Surówka z selera i<br>jabłka na jogurcie<br>naturalnym<br>120g( <b>mleko, seler</b> ),<br>Sałata lodowa 10g,<br>Kompot 250ml(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>gorczyca, soja, jaja,<br/>mleko, seler</b> ) | Zupa makaronowa na<br>rosole 350ml(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>seler</b> ),<br>Pieczeń ze schabu<br>150g(100g/50g)(zboża<br>zawierające <b>gluten</b> ),<br>Ziemniaki 200g,<br>Surówka z selera i<br>jabłka na jogurcie<br>naturalnym<br>120g( <b>mleko, seler</b> ),<br>Sałata lodowa 10g,<br>Kompot 250ml(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>gorczyca, soja, jaja,<br/>mleko, seler</b> )                              | Krupnik z kaszy<br>jęczmiennej bez<br>zabielenia<br>350ml(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>seler</b> ),<br>Makaron 200g(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>soja, jaja</b> ),<br>Filet z kurczaka<br>mielony, duszony w<br>sosie warzywno-<br>pomidorowym<br>150g(60g/90g)(zboża<br>zawierające <b>gluten</b> ),<br>Sałata lodowa z<br>warzywami i<br>dodatkiem oleju<br>roślinnego 100g,<br>Kompot 250ml(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>gorczyca, soja, jaja,<br/>mleko, seler</b> ) | Barszcz biały z<br>ziemniakami<br>350ml(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>seler, jaja</b> ),<br>Potrawka drobiowa<br>gotowana z jarzynami<br>150g(100g/50g)(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>seler</b> ),<br>Ryż 200g, Surówka z<br>marchwi i jabłka z<br>olejem roślinnym 120g,<br>Sałata lodowa 10g,<br>Kompot 250ml(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>gorczyca, soja, jaja,<br/>mleko, seler</b> ) | Zupa szpinakowa z<br>ziemniakami bez<br>zabielenia<br>350ml(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>seler</b> ),<br>Pulpet wieprzowy<br>gotowany w sosie<br>pietruszkowym<br>150g(100g/50g)(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>jaja, seler</b> ),<br>Kasza jęczmienna z<br>dodatkiem oleju<br>roślinnego 200g(zboża<br>zawierające <b>gluten</b> ),<br>Sałatka z buraka i<br>jabłka z dodatkiem<br>oleju roślinnego 120g,<br>Sałata lodowa 10g,<br>Kompot 250ml(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>gorczyca, soja, jaja,<br/>mleko, seler</b> ) | Pomidorowa z ryżem<br>bez zabielenia<br>350ml(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>seler</b> ),<br>Filet drobiowy<br>gotowany w sosie<br>pietruszkowym<br>150g(100g/50g)(zboża<br>zawierające <b>gluten</b> ),<br>Ziemniaki z dodatkiem<br>oleju roślinnego 200g,<br>Marchew zagęszczana<br>120g(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>gorczyca, soja, jaja,<br/>mleko, orzechy,<br/>seler</b> ),<br>Sałata lodowa 10g,<br>Kompot 250ml(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>gorczyca, soja, jaja,<br/>mleko, seler</b> ) | Barszcz czerwony z<br>ziemniakami bez<br>zabielenia<br>350ml(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>seler</b> ),<br>Wieprzowina duszona<br>w sosie własnym z<br>warzywami<br>180g(80g/100g)(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>seler</b> ),<br>Kasza jęczmienna z<br>dodatkiem oleju<br>roślinnego 200g (zboża<br>zawierające <b>gluten</b> ),<br>Sałata lodowa 10g,<br>Kompot 250ml(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>gorczyca, soja, jaja,<br/>mleko, seler</b> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kolacja/Posilek<br>nocny  | Pasta twarogowa z<br>koperkiem<br>70g( <b>mleko</b> ),<br>Pomidor 50g,<br>Margaryna miss<br>kromeczki 10g,<br>Chleb pszenno-żytni<br>130g(zboża<br>zawierające <b>gluten</b> ),<br>Kakao 250ml(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>soja, mleko</b> ),<br>Jabłko 100g                                                                                                                                                                                                                      | Pasta pomidorowo-<br>twarogowa<br>70g( <b>mleko</b> ),<br>Pomidor 50g,<br>Margaryna miss<br>kromeczki 10g,<br>Chleb pszenno-żytni<br>120g(zboża<br>zawierające <b>gluten</b> ),<br>Herbata 250ml,<br>Jogurt naturalny<br>100g( <b>mleko</b> ),<br>Pomarańcza 70g                                                                                                                                                         | Galaretką drobiową<br>150g( <b>seler</b> ),<br>Cytryna 10g,<br>Sałata masłowa 10g,<br>Masło 10g( <b>mleko</b> ),<br>Chleb pszenno-żytni<br>120g(zboża<br>zawierające <b>gluten</b> ),<br>Kawa zabielenia<br>250ml(zboża<br>zawierające <b>gluten</b> ),<br>Arbuz 70g                                                                                                                                                    | Szynka z kija 80g,<br>Pomidor 50g,<br>Margaryna miss<br>kromeczki 15g,<br>Chleb pszenno-żytni<br>120g(zboża<br>zawierające <b>gluten</b> ),<br>Kawa zabielenia<br>250ml(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>mleko</b> ),<br>Jabłko 100g                                                                                                                                                                                           | Sałatka jarzynowa<br>100g( <b>seler, jaja,<br/>mleko</b> ),<br>Sałata masłowa 10g,<br>Margaryna miss<br>kromeczki 15g,<br>Chleb pszenno-żytni<br>120g(zboża<br>zawierające <b>gluten</b> ),<br>Kawa zabielenia<br>250ml(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>mleko</b> ),<br>Arbuz 70g                                                                                                                                                                                                         | Indyk z pasieki 80g,<br>Pomidor 50g,<br>Masło 10g( <b>mleko</b> ),<br>Chleb pszenno-żytni<br>120g(zboża<br>zawierające <b>gluten</b> ),<br>Kakao 250ml(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>soja, mleko</b> ),<br>Mandarynka 80g                                                                                                                                                                              | Schab z kija 80g,<br>Pomidor 50g,<br>Margaryna miss<br>kromeczki 15g,<br>Chleb pszenno-żytni<br>120g(zboża<br>zawierające <b>gluten</b> ),<br>Herbata 250ml,<br>Arbuz 70g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dżem 50g(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>sezam</b> ),<br>Pomidor 50g,<br>Margaryna roślinna<br>15g, Chleb pszenno-<br>żytni 120g(zboża<br>zawierające <b>gluten</b> ),<br>Herbata 250ml,<br>Jogurt naturalny<br>100g( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                              | Pasta z sera i makreli w<br>pomidorach 70g( <b>ryba,<br/>zboża</b> zawierające<br><b>gluten, soja, mleko,<br/>seler, sezam,<br/>gorczyca</b> ),<br>Pomidor 50g,<br>Margaryna miss<br>kromeczki 15g ,<br>Chleb pszenno-żytni<br>120g(zboża<br>zawierające <b>gluten</b> ),<br>Kakao 250ml(zboża<br>zawierające <b>gluten</b> ,                                                                                                                                       | Połędwica z pasieki<br>80g, Pomidor 50g,<br>Margaryna miss<br>kromeczki 20g,<br>Chleb pszenno-żytni<br>100g(zboża<br>zawierające <b>gluten</b> ),<br>Kawa zabielenia<br>250ml(zboża<br>zawierające <b>gluten,<br/>mleko</b> ),<br>Arbuz 70g                                           |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                     |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | <b>soja, mleko</b> , Jabłko<br>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 - sytuacje losowe