

**Od 1 października 2026 do 10 października 2026,  
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych  
węglowodanów 3 posiłkowa, 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                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie/II<br/>śniadanie</b> | Poledwica z pasieki 80g,<br>Pomidor 50g,<br>Sałata lodowa 10g,<br>Margaryna miss kromeczki 15g,<br>Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ),<br>Herbata 250ml                                                                                                                                                         | Sałatka jarzynowa 100g( <b>seler, mleko</b> ),<br>Jajko gotowane 50g( <b>jaja</b> ),<br>Sałata masłowa 10g,<br>Masło 10g( <b>mleko</b> ),<br>Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ),<br>Herbata 250ml                                                                                      | Poledwica z pasieki 80g,<br>Sałata lodowa 10g,<br>Pomidor 50g,<br>Masło 10g( <b>mleko</b> ),<br>Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ),<br>Herbata 250ml                                                                                                                                                                                             | Pasta z makreli w pomidorach i twarogu 70g( <b>ryba</b> ), zboża zawierające <b>gluten, mleko, jaja, seler, soja, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki</b> ),<br>Sałata masłowa 10g,<br>Pomidor 50g, Masło 10g( <b>mleko</b> ),<br>Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ),<br>Herbata 250ml                                 | Szynka z pasieki 80g,<br>Ogórek 50g,<br>Sałata masłowa 10g,<br>Margaryna miss kromeczki 15g,<br>Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ),<br>Herbata 250ml                                                                                                                                                                                            | Pasta z twarogu i tuńczyka 70g( <b>ryba, mleko</b> ),<br>Pomidor 50g,<br>Sałata masłowa 10g,<br>Masło 10g( <b>mleko</b> ),<br>Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ),<br>Herbata 250ml                                                                                                                                              | Galarетка drobiowa 150g( <b>seler</b> ),<br>Cytryna 10g,<br>Sałata masłowa 10g,<br>Masło 10g( <b>mleko</b> ),<br>Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ),<br>Herbata 250ml                                                                                                                                                                        | Pasta z szynki i jaj 70g( <b>jaja, mleko</b> ),<br>Papryka 50g,<br>Sałata masłowa 10g,<br>Masło 10g( <b>mleko</b> ),<br>Chleb razowy 120g(zboża zawierające <b>gluten</b> ),<br>Herbata 250ml                                                                                                                                               | Sałatka jarzynowa 100g( <b>mleko, jaja, seler</b> ),<br>Jajko gotowane 50g( <b>jaja</b> ),<br>Sałata masłowa 10g,<br>Masło 10g( <b>mleko</b> ),<br>Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ),<br>Herbata 250ml                                                         | Szynka z kija 80g,<br>Ogórek 50g,<br>Sałata masłowa 10g,<br>Masło 10g( <b>mleko</b> ),<br>Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ),<br>Herbata 250ml                                                                                                                                               |
| <b>Obiad/<br/>Podwieczorek</b>    | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające <b>gluten, seler, mleko</b> ),<br>Gulasz drobiowy gotowany 150g(100g/50g)(zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ),<br>Ryż brązowy z dodatkiem oleju roślinnego 200g,<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem roślinnym 120g,<br>Sałata lodowa 10g,<br>Herbata 250ml | Zupa ziemniaczana z warzywami 350ml(zboża zawierające <b>gluten, seler, mleko</b> ),<br>Kotlet z ryby pieczony 100g(zboża zawierające <b>gluten, jaja, ryba</b> ),<br>Sos grecki 100g( <b>seler, gorczyca</b> ),<br>Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g,<br>Sałata lodowa 10g,<br>Herbata 250ml | Zupa pomidorowa z zacierką 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko, jaja, seler</b> ),<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym 150g(100g/50g)(zboża zawierające <b>gluten, seler, mleko</b> ),<br>Kasza jęczmienna 200g(zboża zawierające <b>gluten</b> ),<br>Surówka z kapusty pekińskiej z dodatkiem oleju roślinnego 120g,<br>Sałata lodowa 10g,<br>Herbata 250ml | Zupa makaronowa na rosole 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko, jaja, seler</b> ),<br>Pieczeń ze schabu 150g(100g/50g)(zboża zawierające <b>gluten</b> ),<br>Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g,<br>Surówka z selera i jabłka na jogurcie naturalnym 120g( <b>mleko, seler</b> ),<br>Sałata lodowa 10g,<br>Herbata 250ml | Krupnik z kaszy jęczmiennej 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ),<br>Makaron pełnoziarnisty 200g(zboża zawierające <b>gluten, soja</b> ),<br>Łopatka mielona, wieprzowa, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 150g(80g/70g)(zboża zawierające <b>gluten</b> ),<br>Sałata lodowa z warzywami z dodatkiem oleju roślinnego 100g,<br>Herbata 250ml | Barszcz biały z ziemniakami 350ml(zboża zawierające <b>gluten, seler, jaja</b> ),<br>Potrawka drobiowa gotowana z jarzynami 150g(100g/50g)(zboża zawierające <b>gluten, seler</b> ),<br>Ryż brązowy z dodatkiem oleju roślinnego 200g,<br>Surówka z kapusty pekińskiej z dodatkiem oleju roślinnego 120g,<br>Sałata lodowa 10g,<br>Herbata 250ml | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające <b>gluten, seler, mleko</b> ),<br>Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 150g(100g/50g)(zboża zawierające <b>gluten, jaja, seler</b> ),<br>Kasza jęczmienna 200g(zboża zawierające <b>gluten</b> ),<br>Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g,<br>Sałata lodowa 10g,<br>Herbata 250ml | Pomidorowa z ryżem 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ),<br>Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(110g/40g)(zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ),<br>Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g,<br>Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 120g,<br>Sałata lodowa 10g,<br>Herbata 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ),<br>Makaron pełnoziarnisty z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g)(zboża zawierające <b>gluten, soja, jaja, mleko</b> ),<br>Mandarynka 80g,<br>Herbata 250ml                   | Zupa ziemniaczana 350ml(zboża zawierające <b>gluten, seler</b> ),<br>Wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 180g(80g/100g)(zboża zawierające <b>gluten, seler</b> ),<br>Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g(zboża zawierające <b>gluten</b> ),<br>Sałata lodowa 10g,<br>Herbata 250ml |
| <b>Kolacja/Posilek<br/>nocny</b>  | Pasta twarogowa z koperkiem 70g( <b>mleko</b> ),<br>Papryka 50g,<br>Pomidor 50g,<br>Margaryna miss kromeczki 15g,<br>Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ),<br>Herbata 250ml,<br>Jabłko 100g                                                                                                                       | Pasta jajeczna 70g( <b>mleko</b> ),<br>Papryka 50g,<br>Masło 10g( <b>mleko</b> ),<br>Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ),<br>Herbata 250ml,<br>Pomarańcza 70g                                                                                                                           | Galarетка drobiowa 150g( <b>seler</b> ),<br>Cytryna 10g,<br>Sałata masłowa 10g,<br>Masło 10g( <b>mleko</b> ),<br>Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ),<br>Herbata 250ml,<br>Arbuz 70g                                                                                                                                                              | Szynka z kija 80g,<br>Pomidor 50g,<br>Masło 10g( <b>mleko</b> ),<br>Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ),<br>Herbata 250ml,<br>Jabłko 100g                                                                                                                                                                             | Sałatka jarzynowa 100g( <b>seler, jaja, mleko</b> ),<br>Jajko gotowane 50g( <b>jaja</b> ),<br>Sałata masłowa 10g,<br>Margaryna miss kromeczki 15g,<br>Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ),<br>Herbata 250ml,<br>Arbuz 70g                                                                                                                        | Indyk z pasieki 80g,<br>Papryka 50g,<br>Masło 10g( <b>mleko</b> ),<br>Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ),<br>Herbata 250ml,<br>Mandarynka 80g                                                                                                                                                                                   | Schab z kija 70g,<br>Ogórek świeży 50g,<br>Masło 10g( <b>mleko</b> ),<br>Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ),<br>Herbata 250ml,<br>Arbuz 70g                                                                                                                                                                                                  | Indyk z pasieki 80g,<br>Pomidor 50g,<br>Masło 10g( <b>mleko</b> ),<br>Chleb razowy 120g(zboża zawierające <b>gluten</b> ),<br>Herbata 250ml,<br>Jogurt naturalny 100g( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                       | Pasta z sera i makreli w pomidorach 70g( <b>ryba, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca</b> ),<br>Papryka 50g,<br>Masło 10g( <b>mleko</b> ),<br>Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ),<br>Kakao 250ml(zboża zawierające <b>gluten, soja, mleko</b> ),<br>Jabłko 100g | Poledwica z pasieki 80g,<br>Pomidor 50g,<br>Masło 10g( <b>mleko</b> ),<br>Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ),<br>Herbata 250ml,<br>Arbuz 70g                                                                                                                                                 |

- 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