

**Od 1 października 2026 do 10 października 2026,
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych
węglowodanów 5 posiłkowa, Ustrzyki Dolne**

Dzień	1 października 2026 Czwartek	2 października 2026 Piątek	3 października 2026 Sobota	4 października 2026 Niedziela	5 października 2026 Poniedziałek	6 października 2026 Wtorek	7 października 2026 Środa	8 października 2026 Czwartek	9 października 2026 Piątek	10 października 2026 Sobota
Śniadanie/II śniadanie	Polędwica z pasieki 80g, Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Margaryna miss kromeczki 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Sałatka jarzynowa 100g(seler, mleko), Jajko gotowane 50g(jaja), Sałata masłowa 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Polędwica z pasieki 80g, Sałata lodowa 10g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pasta z makreli w pomidorach i twarogu 70g(ryba , zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), Sałata masłowa 10g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Szynka z pasieki 80g, Ogórek 50g, Sałata masłowa 10g, Margaryna miss kromeczki 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pasta z twarogu i tuńczyka 70g(ryba, mleko), Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Galaretka drobiowa 150g(seler), Cytryna 10g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Pasta z szynki i jaj 70g(jaja, mleko), Papryka 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Sałatka jarzynowa 100g(jaja, mleko, seler), Jajko gotowane 50g(jaja), Sałata masłowa 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Szynka z kija 80g, Ogórek 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	Koperkowa z jarzynami 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko), Gulasz drobiowy gotowany 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten, mleko), Ryż brązowy z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Sałata lodowa 10g, Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem gotowanym, wędliną drobiową, sałatą zieloną i margaryną 110g(zboża zawierające gluten, jaja)	Zupa ziemniaczana z warzywami 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko), Kotlet z ryby pieczony 100g(zboża zawierające gluten, jaja, ryba), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Sałata lodowa 10g, Herbata 250ml, Kanapka z twarożkiem i pomidorem 120g(zboża zawierające gluten, mleko)	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler), Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten, seler, mleko), Kasza jęczmienna z olejem roślinnym 200g(zboża zawierające gluten), Surówka z selera i jabłka na jogurcie naturalnym 120g(mleko, seler), Sałata lodowa 10g, Herbata 250ml, Kanapka z wędliną pekińskiej z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Sałata lodowa 10g, Herbata 250ml, Kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną 90g(zboża zawierające gluten, ryba, soja, mleko)	Zupa makaronowa na rosole 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler), Pieczeń ze schabu 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z selera i jabłka na jogurcie naturalnym 120g(mleko, seler), Sałata lodowa 10g, Herbata 250ml, Kanapka z wędliną drobiową, pastą z twarogu, papryką czerwoną i margaryną 160g(zboża zawierające gluten, mleko)	Krupnik z kaszy jęczmiennej 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Makaron pełnoziarnisty 200g(zboża zawierające gluten, soja), Łopatka mielona, wieprzowa, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 170g(100g/70g)(zboża zawierające gluten), Sałata lodowa z warzywami i dodatkiem oleju roślinnego 100g, Herbata 250ml, Kanapka z pastą z twarogu, szynką mozaikową, pomidorem i margaryną 150g(zboża zawierające gluten, mleko)	Barszcz biały z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, seler), Potrawka drobiowa gotowana z jarzynami 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten, seler), Ryż brązowy z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty pekińskiej i dodatkiem oleju roślinnego 120g, Herbata 250ml, Kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 120g(zboża zawierające gluten, jaja, mleko)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 150g(100g/50g)(zboża zawierające gluten, jaja, seler), Kasza jęczmienna 200g(zboża zawierające gluten), Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Herbata 250ml, Kanapka z szynką drobiową, twarożkiem, pomidorem i margaryną 140g(zboża zawierające gluten, mleko)	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Makaron pełnoziarnisty z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g)(zboża zawierające gluten, soja, jaja, mleko), Mandarynka 80g, Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem, twarogiem, margaryną i pomidorem 150g(zboża zawierające gluten, jaja, mleko)	Zupa ziemniaczana 350ml(zboża zawierające gluten, seler), Wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 180g(80g/100g)(zboża zawierające gluten, seler), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g(zboża zawierające gluten), Sałata lodowa 10g, Herbata 250ml, Kanapka z pastą z twarogu, wędliną, pomidorem i margaryną 110g(zboża zawierające gluten, mleko)	
Kolacja/Posilek nocny	Pasta twarogowa z koperkiem 70g(mleko), Pomidor 50g, Margaryna miss kromeczki 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jabłko 100g	Pasta jajeczna 70g(jaja, mleko), Papryka 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Pomarańcza 70g	Galaretka drobiowa 150g(seler), Cytryna 10g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Arbuz 70g	Szynka z kija 80g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jabłko 100g	Sałatka jarzynowa 100g(seler, jaja, mleko), Jajko gotowane 50g(jaja), Sałata masłowa 10g, Margaryna miss kromeczki 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Arbuz 70g	Indyk z pasieki 80g, Papryka 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Mandarynka 80g	Schab z kija 70g, Ogórek świeży 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Arbuz 70g	Indyk z pasieki 80g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko)	Pasta z sera i makreli w pomidorach 70g(ryba, gluten, soja, mleko, seler, sezam, gorczyca), Papryka 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kakao 250ml(zboża zawierające gluten, soja, mleko), Jabłko 100g	Polędwica z pasieki 80g, Pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, 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