DIETETYK
Katarzyna Ciosek

Od 10 listopada 2026 do 19 listopada 2026,
Dieta bogatobiałkowa, Ustrzyki Dolne

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ w Ustrzykach Dolnych
mgr inż. Mariola Bury - Dworzańska
Specjalista - Dietetyk

Dzień	10 listopada 2026 Wtorek	11 listopada 2026 Środa	12 listopada 2026 Czwartek	13 listopada 2026 Piątek	14 listopada 2026 Sobota	15 listopada 2026 Niedziela	16 listopada 2026 Poniedziałek	17 listopada 2026 Wtorek	18 listopada 2026 Środa	19 listopada 2026 Czwartek
Śniadanie/II śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta mięsna 100g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Jajko50g**(jaja)** w sosie chrzanowym 50g**(gorczyca, jaja, mleko, siarczyny)**, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Polędwica z pasieki 80g, Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 90g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**	Zupa mleczna z makaronem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Sałatka jarzynowa 100g**(seler, jaja, gorczyca, mleko)**, Jajko gotowane 50g**(jaja)**, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 10g, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml**(**zboża zawierające **gluten, orzeszki ziemne, orzechy, soja, mleko, sezam)**, Polędwica z pasieki 50g, Sałata lodowa 10g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem 350ml**(mleko)**, Pasta z makreli w pomidorach i twarogu 70g**(ryba,** zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, seler, mleko)**, Sałata masłowa 10g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Szynka z pasieki 50g, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z twarogu i tuńczyka 70g**(ryba, mleko)**, Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)** Jajko gotowane 50g**(jaja)**, Herbata 250ml	Zupa mleczna z zacierką 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Schab z kija 80g, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z szynki i jaj 70g**(jaja, mleko)**, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem gotowanym, polędwicą z indyka, pomidorem i margaryną 100g**(**zboża zawierające **gluten, jaja, soja, seler)**
Obiad/ Podwieczorek	Zupa jarzynowa 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Leczo warzywne z kurczakiem 300g**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Zupa z cukinii z makaronem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko, soja, gorczyca, łubin)**, Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Ćwikła z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**, Kanapka z wędliną, pomidorem i margaryną 100g**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**	Koperkowa z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Gulasz drobiowy gotowany 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Ryż brązowy z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem roślinnym 1220g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**, Kanapka z wędliną drobiową, sałatą zieloną i margaryną 80g**(**zboża zawierające **gluten)**	Zupa ziemniaczana 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, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten , gorczyca, soja, jaja, mleko,seler)**, Kanapka z twarożkiem, pomidorem i margaryną 100g**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko, seler)**, Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Kasza jęczmienna z olejem roślinnym 200g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Sałata lodowa 10g Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**, Kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną 120g**(**zboża zawierające **gluten, ryba)**	Zupa makaronowa na rosole 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, 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, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**, Kanapka z wędliną, pastą z twarogu, pomidorem i margaryną 120g**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**	Krupnik z kaszy jęczmiennej 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Makaron z dodatkiem oleju roślinnego 200g**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin)**, Łopatka mielona, wieprzowa, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 150g(80g/70g)**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałata lodowa z warzywami na jogurcie naturalnym 100g**(mleko)**, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Barszcz biały z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, jaja, mleko)**, Potrawka drobiowa gotowana z jarzynami 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Ryż brązowy z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**, Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryną 110g**(**zboża zawierające **gluten)**	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 170g(100g/70g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler)**, Kasza jęczmienna z olejem roślinnym 200g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**, Kanapka z polędwicą z pasieki, sałatą zieloną i margaryną 100g**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**	Pomidorowa z ryżem bez zabielania 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**
Kolacja/Posiłek nocny	Galaretka drobiowa 150g**(seler)**, Cytryna 10g. Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt owocowy	Szynka z pasieki 80g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**,	Pasta twarogowa z koperkiem 70g**(mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 90g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten,**	Pasta pomidorowo-twarogowa 70g**(mleko)**, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 10g, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Pomarańcza 70g	Galaretka drobiowa 150g**(seler)**, Cytryna 10g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten,**	Szynka z kija 80g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**,	Sałatka jarzynowa 100g**(seler, jaja, gorczyca)**, Jajko gotowane 50g**(jaja)**, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**,	Indyk z pasieki 80g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Mandarynka 80g	Twarożek 70g**(mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**,	Indyk z pasieki 80g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**

	150g**(mleko)**	Mandarynka 80g	**soja, mleko)**, Jabłko 100g		**soja, mleko)**, Kiwi 70g	Jabłko 100g	Kawa zabielana 250ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pomarańcza 70g		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 - sytuacje losowe