DIETETYK
Katarzyna Ciosek

Od 10 listopada 2026 do 19 listopada 2026, Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, 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 bez skóry 50g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 120g**(zboża zawierające gluten)**, Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml**(zboża zawierające gluten, mleko)**, Szynka z kija 80g, Pomidor 50g , Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 120g**(zboża zawierające gluten)**, Herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml**(zboża zawierające gluten, mleko)**, Polędwica z pasieki 50g, Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 120g**(zboża zawierające gluten)**, Herbata 250ml	Zupa mleczna z makaronem 350ml**(zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Sałatka jarzynowa 100g**(seler, mleko, gorczyca, jaja)**, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 10g, Chleb pszenno-żytni 120g**(zboża zawierające gluten)**, Herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml(zboża zawierające **gluten, orzeszki ziemne, orzechy, soja, mleko, sezam)**, Polędwica z pasieki 80g, Sałata lodowa 10g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 120g**(zboża zawierające gluten)**, Herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem 350ml**(zboża zawierające gluten, mleko)**, Pasta z makreli w pomidorach i twarogu 70g**(ryba, zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, seler, mleko)**, Sałata masłowa 10g, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 120g**(zboża zawierające gluten)**, Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml**(zboża zawierające gluten, mleko)**, Szynka z pasieki 80g, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 120g**(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)**, Chleb pszenno-żytni 120g**(zboża zawierające gluten)**, Herbata 250ml	Zupa mleczna z zacierką 350ml**(zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Schab z kija 80g, Pomidor 50g,, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 120g**(zboża zawierające gluten)**, Herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml**(zboża zawierające gluten, mleko)**, Pasta z szynki i białka jaja 70g**(jaja, mleko)**, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 120g**(zboża zawierające gluten)**, Herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	Zupa jarzynowa bez zabielania 350ml**(zboża zawierające gluten, seler)**, Ryż z jabłkami 350g(200g/150g) i sosem budyniowym 150g**(zboża zawierające gluten, mleko, soja, jaja)**, Mandarynka 80g, Kompot 250ml**(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Zupa z cukinii z makaronem bez zabielania 350ml**(zboża zawierające gluten, seler, soja, gorczyca, łubin)**, Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g(100g/50g)**(zboża zawierające gluten, jaja)**, Ziemniaki 200g, Ćwikła z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Koperkowa z ziemniakami 350ml**(zboża zawierające gluten, jaja, seler, mleko)**, Gulasz drobiowy gotowany 150g(100g/50g)**(zboża zawierające gluten, mleko, seler)**, Ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 120g **(mleko)**, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml(zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	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, Kompot 250ml**(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Zupa pomidorowa z zacierką bez zabielania 350ml**(zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, łubin, seler)**, Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym 150g(100g/50g)**(zboża zawierające gluten, seler, mleko)**, Kasza jęczmienna 200g**(zboża zawierające gluten)**, Sałatka z buraka 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml(zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	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)**	Krupnik z kaszy jęczmiennej bez zabielania 350ml**(zboża zawierające gluten, seler)**, Makaron z dodatkiem oleju roślinnego 200g**(zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, łubin)**, Filet z kurczaka mielony, duszony w sosie warzywno-pomidorowym 150g(60g/90g)**(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, mleko)**, Potrawka drobiowa gotowana z jarzynami 150g(100g/50g)**(zboża zawierające gluten, seler)**, Ryż 200g, Surówka z marchwi i jabłka 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Zupa szpinakowa z ziemniakami bez zabielania 350ml**(zboża zawierające gluten, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 150g(100g/50g)**(zboża zawierające gluten, jaja, seler)**, Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g**(zboża zawierające gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	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, 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, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 120g**(zboża zawierające gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny Skyr 150g**(mleko)**	Szynka z pasieki 80g, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 120g**(zboża zawierające gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(zboża zawierające gluten, mleko)**, Mandarynka 80g	Pasta twarogowa z koperkiem 70g**(mleko)**, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 130g**(zboża zawierające gluten)**, Kakao 250ml**(zboża zawierające gluten, soja, mleko)**, Jabłko 100g	Pasta pomidorowo-twarogowa 70g**(mleko)**, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 10g, Chleb pszenno-żytni 120g**(zboża zawierające gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**, Pomarańcza 70g	Galaretka drobiowa 150g**(seler)**, Cytryna 10g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 120g**(zboża zawierające gluten)**, Herbata 250ml, Kiwi 70g	Szynka z kija 80g, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 120g**(zboża zawierające gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(zboża zawierające gluten, mleko)**, Jabłko 100g	Sałatka jarzynowa 100g**(seler, mleko)**, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 120g**(zboża zawierające gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(zboża zawierające gluten, mleko)**, Pomarańcza 70g	Indyk z pasieki 80g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 120g**(zboża zawierające gluten)**, Kakao 250ml**(zboża zawierające gluten, soja, mleko)**, Mandarynka 80g	Twarożek 80g**(mleko)**, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 120g**(zboża zawierające gluten)**, Herbata 250ml, Jabłko 100g	Dżem 50g**(zboża zawierające gluten, sezam)**, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 120g**(zboża zawierające gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**

- 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