DIETETYK
Katarzyna Ciosek

Od 10 listopada 2026 do 19 listopada 2026, Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 5 posiłkowa, 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	Pasta mięsna 70g, Ogórek 50g, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające **gluten**), Herbata 250ml	Jajko50g**(jaja)** w sosie chrzanowym 50g**(gorczyca, jaja, mleko, siarczyny)**, Papryka 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g(zboża zawierające **gluten**), Herbata 250ml	Polędwica z pasieki 80g, Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g(zboża zawierające **gluten**), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**	Sałatka jarzynowa 100g**(seler, gorczyca, jaja, 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, soja, gorczyca, seler, mleko)**, 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 roślinna 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	Schab z kija 70g, Ogórek świeży 50g,, 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
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 lodowa10g, Herbata 250ml, Kanapka z polędwicą drobiową, pomidorem i margaryną 100g**(zboża zawierające gluten)**	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 chrzanem i dodatkiem oleju roślinnego 120g**(mleko, siarczyny)**, Sałata lodowa 10g, Herbata 250ml, Kanapka z wędliną drobiową, pomidorem i margaryną 100g**(zboża zawierające gluten)**	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, 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)**, Surówka z kapusty pekińskiej z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Herbata 250ml, Kanapka z tuńczykiem, sałatą zieloną, pomidorem i margaryną 90g**(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, 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 z dodatkiem oleju roślinnego 200g**(zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, łubin)**, Łopatka mielona, wieprzowa, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 170g(100g/70g)**(zboża zawierające gluten)**, Sałata lodowa z warzywami na jogurcie naturalnym 100g**(mleko)**, Herbata 250ml, Kanapka z pastą z twarogu, wędliną, pomidorem i margaryną 150g**(zboża zawierające gluten, mleko)**	Barszcz biały z ziemniakami 350ml**(zboża zawierające gluten, seler, mleko)**, Potrawka drobiowa gotowana z jarzynami 150g(100g/50g)**(zboża zawierające gluten, seler)**, Ryż brązowy z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Herbata 250ml, Kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 120g**(zboża zawierające gluten, jaja)**	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 jajkiem, wędliną i margaryną 110g**(zboża zawierające gluten, jaja)**	Pomidorowa z ryżem 350ml**(zboża zawierające gluten, mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100/50)**(zboża zawierające gluten, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Sałata lodowa 10g, Herbata 250ml, Kanapka z szynką drobiową, twarożkiem, pomidorem i margaryną 140g**(zboża zawierające gluten, mleko)**
Kolacja/Posiłek nocny	Galaretka drobiowa 150g**(seler)**, Cytryna 10g, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb razowy 100g**(zboża zawierające gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**	Szynka z pasieki 80g, Papryka 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(zboża zawierające gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(zboża zawierające gluten, mleko)**, Mandarynka 80g	Pasta twarogowa z koperkiem 70g**(mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, 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, Kiwi 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, gorczyca)**, Jajko gotowane 50g**(jaja)**, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb razowy 100g**(zboża zawierające gluten)**, Herbata 250ml, Pomarańcza 70g	Indyk z pasieki 80g, Papryka 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(zboża zawierające gluten)**, Herbata 250ml, Mandarynka 80g	Twarożek 70g**(mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(zboża zawierające gluten)**, Herbata 250ml, Jabłko 100g	Indyk z pasieki 80g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(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