DIETETYK
Katarzyna Ciosek

Od 20 listopada 2026 do 29 listopada 2026,
Dieta bogatobiałkowa, Ustrzyki Dolne

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

Dzień	20 listopada 2026 Piątek	21 listopada 2026 Sobota	22 listopada 2026 Niedziela	23 listopada 2026 Poniedziałek	24 listopada 2026 Wtorek	25 listopada 2026 Środa	26 listopada 2026 Czwartek	27 listopada 2026 Piątek	28 listopada 2026 Sobota	29 listopada 2026 Niedziela
Śniadanie/II śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Sałatka jarzynowa 100g**(jaja, gorczyca, seler)**, Jajko gotowane 50g**(mleko)**, Sałata masłowa 10g, Masło 15g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Szynka z kija 80g, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350l**(**zboża zawierające **gluten, orzeszki ziemne, orzechy, soja, mleko, sezam)** , Szynka z pasieki 80g, Jajko gotowane 50g**(jaja)**, Sałata lodowa 10g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Polędwica z pasieki 80g, Sałata masłowa 10g, Pomidor 50g, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	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
Obiad/ Podwieczorek	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, gorczyca, łubin, mleko)**, Mandarynka 80g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**, Kanapka z twarożkiem, pomidorem i margaryną 90g**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**	Zupa ziemniaczana 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 180g(80g/100g)**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, jaja, mleko, seler)**, Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**, Kanapka z polędwicą, pomidorem i margaryną 120g**(**zboża zawierające **gluten)**	Rosół z makaronem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, seler)**, Mięso drobiowe pieczone 100g, Ziemniaki 200g, Sałata lodowa z warzywami na jogurcie naturalnym 100g**(mleko)** Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**, Kanapka z pastą twarogową, wędliną i pomidorem 120g**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**	Zupa ryżowa zabielana 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Zrazik wieprzowy pieczony w sosie koperkowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z selera i jabłka 120g**(seler, mleko)**, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**, Kanapka z wędliną, pomidorem i margaryną 70g**(**zboża zawierające **gluten)**	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)**
Kolacja/Posiłek nocny	Pasta z sera i makreli w pomidorach 70g**(ryba,** zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, seler, mleko)**, Pomidor 50g, Masło 15g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten,**	Polędwica z pasieki 80g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Mandarynka 80g	Schab z kija 80g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**	Pierś z indyka 80g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jabłko 100g	Galaretka drobiowa 150g**(seler)**, Cytryna 10g. Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt owocowy 150g**(mleko)**	Szynka z pasieki 80g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Mandarynka 80g	Pasta twarogowa z koperkiem 70g**(mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 90g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Jabłko 100g	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, soja, mleko)**, Kiwi 70g	Szynka z kija 80g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Jabłko 100g

	soja, mleko), 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