DIETETYK
Katarzyna Ciosek

Od 20 listopada 2026 do 29 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	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**(mleko, seler)**, Sałata masłowa 10g, 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 20g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml**(**zboża zawierające **gluten, orzeszki ziemne, orzechy, soja, mleko, sezam)**, Szynka z pasieki 80g, Sałata lodowa 10g, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 120g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Polędwica z pasieki 80g, Sałata masłowa 10g, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Jogurt owocowy 100g**(mleko)**, Herbata 250ml	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
Obiad/ Podwieczorek	Barszcz czerwony z ziemniakami bez zabielania 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Makaron z serem 350g(250g/100g) **(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Mandarynka 80g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Zupa ziemniaczana 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, jaja, mleko, 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, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Rosół z makaronem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, seler)**, Mięso drobiowe pieczone 100g, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Sałata lodowa z warzywami na jogurcie naturalnym 100g**(mleko)**, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Zupa ryżowa bez zabielania 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Zrazik drobiowy pieczony w sosie koperkowym 150g(100/50)**(**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)**	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)**
Kolacja/Posiłek nocny	Pasta z sera i makreli w pomidorach 70g**(ryba,** zboża zawierające **gluten, soja, seler, gorczyca, mleko)**, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 120g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)** , Jabłko 100g	Polędwica z pasieki 80g, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 20g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Mandarynka 80g	Schab z kija 80g, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 120g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g**(mleko)**	Pierś z indyka 80g, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 120g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jabłko 100g	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

- 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