DIETETYK
Katarzyna Ciosek

# Od 20 listopada 2026 do 29 listopada 2026,
# Dieta podstawowa, 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, mleko, seler, gorczyca)**, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Szynka z kija 50g, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml | Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml**(**zboża zawierające **gluten, orzeszki ziemne, orzechy, soja, mleko, sezam)**, Szynka z pasieki 50g, Sałata lodowa 10g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasztet 70g**(**zboża zawierające **gluten, jaja, mleko, gorczyca, soja, seler)**, Sałata masłowa 10g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta mięsna 70g, Ogórek 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Jajko 50g**(jaja)** w sosie chrzanowym 50g**(mleko, siarczyny, gorczyca , jaja)**, Papryka 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Polędwica z pasieki 50g, Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**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, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 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)**, Chleb razowy 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)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml |
| **Obiad/ Podwieczorek** | Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g) **(**zboża zawierające **gluten, łubin, gorczyca, soja, mleko)**, Mandarynka 80g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)** | 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)** | Rosół z makaronem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler, soja, gorczyca, łubin)**, 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 ogórkowa z ryżem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Zrazik wieprzowy pieczony w sosie koperkowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty białej z olejem roślinnym 140g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)** | Zupa jarzynowa z groszkiem zielonym 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Ryż z jabłkami z dodatkiem oleju roślinnego 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 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, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)** | Koperkowa z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Gulasz drobiowy gotowany 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem roślinnym 120g, 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, ryba, jaja)**, 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 i ciecierzycą 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko, łubin, soja)**, Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g**(**zboża zawierające **gluten)**, Surówka z kapusty pekińskiej z dodatkiem oleju roślinnego 120g, 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**(seler, mleko)** 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, gorczyca, seler, mleko)**, Papryka 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Jabłko 100g | Ser żółty 50g**(mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Mandarynka 80g | Schab z kija 50g, Ogórek 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g**(mleko)** | Pierś z indyka 50g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Jabłko 100g | Galaretka drobiowa 150g**(seler)**, Cytryna 10g, Sałata zielona 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g**(mleko)** | Szynka z pasieki 50g, Papryka 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 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 pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Jabłko 100g | Pasta jajeczna 70g**(jaja, mleko)**, Papryka 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pomarańcza 70g | Galaretka drobiowa 150g**(seler)**, Cytryna 10g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Kiwi 70g | Szynka z kija 50g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**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