DIETETYK
Katarzyna Ciosek

Od 20 listopada 2026 do 29 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	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	Sałatka jarzynowa 100g**(jaja, gorczyca, seler)**, Jajko gotowane 50g**(jaja)**, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Szynka z kija 80g, Ogórek 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Szynka z pasieki 80g, Sałata lodowa 10g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 110g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Polędwica z pasieki 80g, Sałata masłowa 10g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	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
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, Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem, twarogiem, margaryną i pomidorem 150g**(**zboża zawierające **gluten, jaja, 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, Herbata 250ml, Kanapka z pastą z twarogu, wędliną, pomidorem i margaryną 110g**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**	Rosół z makaronem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, łubin, soja, seler)**, Mięso drobiowe pieczone 100g, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Sałata lodowa z warzywami na jogurcie naturalnym 100g**(mleko)**, Herbata 250ml, Kanapka z pastą twarogową, wędliną, pomidorem i margaryną 120g**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**	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 120g, Sałata lodowa 10g, Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną 70g**(**zboża zawierające **gluten, jaja)**	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)**
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 razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Jabłko 100g	Polędwica z pasieki 80g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Mandarynka 80g	Schab z kija 80g, Ogórek 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 110g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**	Pierś z indyka 80g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jabłko 100g	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

- 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