DIETETYK
Katarzyna Ciosek

JADŁOSPIS
10 listopada 2026, wtorek
Ustrzyki Dolne

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

Dieta podstawowa (1)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
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 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)**	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)**

Dieta łatwostrawna (2)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta mięsna 70g, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Ryż z jabłkami i 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)**	Galaretka drobiowa 150g**(seler)**, Cytryna 10g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g**(mleko)**

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Pasta mięsna 70g, Ogórek 50g, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	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, Herbata 250ml	Galaretka drobiowa 150g**(seler)**, Cytryna 10g, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**, Herbata 250ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 5 posiłkowa (6)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Pasta mięsna 70g, Ogórek 50g, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	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)**	Galaretka drobiowa 150g**(seler)**, Cytryna 10g, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 6 posiłkowa (6)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Pasta mięsna 70g, Ogórek 50g, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	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 60g**(**zboża zawierające **gluten)**	Galaretka drobiowa 150g**(seler)**, Cytryna 10g, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**, Kanapka z polędwicą drobiową, pomidorem i margaryną 60g**(**zboża zawierające **gluten)**

Dieta bogatobiałkowa (9)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
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 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)**	Galaretka drobiowa 150g**(seler)**, Cytryna 10g. Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt owocowy 150g**(mleko)**

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
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 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)**	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)**

Dieta bezmleczna (11)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa krupnik czysty 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Pasta mięsna 70g, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 20g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa jarzynowa bez zabielania 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Leczo warzywne z kurczakiem 300g**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Sałata lodowa 10g, Kompot z jabłek 250ml	Galaretka drobiowa 150g**(seler)**, Cytryna 10g, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 20g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml

Dieta papkowata (12)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa krupnik czysty 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Łopatka wieprzowa gotowana 50g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Filet z piersi kurczaka gotowany 80g, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Marchew gotowana 120g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Zupa z makaronem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, seler)**, Schab gotowany 50g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml

Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji - płynna wzmocniona (14)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa krupnik czysty 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Łopatka wieprzowa gotowana 100g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Filet z piersi kurczaka gotowany 100g, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Marchew gotowana 120g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Zupa z makaronem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, soja, gorczyca, łubin)**, Schab gotowany 100g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml

Dieta bezglutenowa (11)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi bezglutenowymi 350ml**(orzeszki ziemne, orzechy, mleko)**, Pasta mięsna 100g, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca ciemny 120g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350ml**(seler, mleko)**, Ryż z jabłkami z dodatkiem oleju roślinnego 350g(200g/150g) i sosem budyniowym 150g**(mleko)**, Mandarynka 80g, Kompot z jabłek 250ml	Galaretka drobiowa 150g**(seler)**, Cytryna 10g, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca ciemny 120g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**

Dieta wegetariańska (11)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Jajecznica ze szczypiorkiem 120g**(jaja, mleko)**, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 15g, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 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)**, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pasta z twarożku 100g**(mleko)**, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 150g**(mleko)**

Dieta podstawowa dzieci (P1)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
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 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)**	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)**

Dieta podstawowa dzieci (P1) 70%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 245ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta mięsna 49g, Ogórek 35g, Sałata masłowa 7g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb razowy 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml	Zupa jarzynowa z groszkiem zielonym 245ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Ryż z jabłkami z dodatkiem oleju roślinnego 245g(140g/105g) i sosem budyniowym 105g**(**zboża zawierające **gluten, mleko, soja, jaja)**, Mandarynka 56g, Kompot 175ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Galaretka drobiowa 105g**(seler)**, Cytryna 7g, Sałata zielona 7g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml, Jogurt owocowy 70g**(mleko)**

Dieta podstawowa dzieci (P1) 50%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 175ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta mięsna 35g, Ogórek 25g, Sałata masłowa 5g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb razowy 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml	Zupa jarzynowa z groszkiem zielonym 175ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Ryż z jabłkami z dodatkiem oleju roślinnego 175g(100g/75g) i sosem budyniowym 75g**(**zboża zawierające **gluten, mleko, soja, jaja)**, Mandarynka 40g, Kompot 125ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Galaretka drobiowa 75g**(seler)**, Cytryna 5g, Sałata zielona 5g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml, Jogurt owocowy 50g**(mleko)**

Dieta łatwostrawna dzieci (P2)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta mięsna 70g, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Ryż z jabłkami i 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)**	Galaretka drobiowa 150g**(seler)**, Cytryna 10g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g**(mleko)**

Dieta łatwostrawna dzieci (P2) 70%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 245ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta mięsna 49g, Pomidor 35g, Sałata masłowa 7g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml	Zupa jarzynowa 245ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Ryż z jabłkami i dodatkiem oleju roślinnego 245g(140g/105g) i sosem budyniowym 105g**(**zboża zawierające **gluten, mleko, soja, jaja)**, Mandarynka 56g, Kompot 175ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Galaretka drobiowa 105g**(seler)**, Cytryna 7g, Sałata masłowa 7g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml, Jogurt owocowy 70g**(mleko)**

Dieta łatwostrawna dzieci (P2) 50%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 175ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta mięsna 35g, Pomidor 25g, Sałata masłowa 5g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml	Zupa jarzynowa 175ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Ryż z jabłkami i dodatkiem oleju roślinnego 175g(100g/75g) i sosem budyniowym 75g**(**zboża zawierające **gluten, mleko, soja, jaja)**, Mandarynka 40g, Kompot 125ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Galaretka drobiowa 75g**(seler)**, Cytryna 5g, Sałata masłowa 5g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml, Jogurt owocowy 50g**(mleko)**

Dieta bezmleczna dzieci (P15)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa krupnik czysty 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Pasta mięsna 70g, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 20g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa jarzynowa bez zabielania 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Leczo warzywne z kurczakiem 300g**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Sałata lodowa 10g, Kompot z jabłek 250ml	Galaretka drobiowa 150g**(seler)**, Cytryna 10g, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 20g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml

Dieta bezmleczna dzieci (P15) 70%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa krupnik czysty 245ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Pasta mięsna 49g, Pomidor 35g, Margaryna roślinna 14g, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml	Zupa jarzynowa bez zabielania 245ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Leczo warzywne z kurczakiem 210g**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, Sałata lodowa 7g, Kompot z jabłek 175ml	Galaretka drobiowa 105g**(seler)**, Cytryna 7g, Sałata masłowa 7g, Margaryna roślinna 14g, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml

Dieta bezmleczna dzieci (P15) 50%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa krupnik czysty 175ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Pasta mięsna 35g, Pomidor 25g, Margaryna roślinna 10g, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml	Zupa jarzynowa bez zabielania 175ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Leczo warzywne z kurczakiem 150g**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, Sałata lodowa 5g, Kompot z jabłek 125ml	Galaretka drobiowa 75g**(seler)**, Cytryna 5g, Sałata masłowa 5g, Margaryna roślinna 10g, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml

Dieta bezglutenowa dzieci (P11)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi bezglutenowymi 350ml**(orzeszki ziemne, orzechy, mleko)**, Pasta mięsna 100g, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca ciemny 120g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350ml**(seler, mleko)**, Ryż z jabłkami z dodatkiem oleju roślinnego 350g(200g/150g) i sosem budyniowym 150g**(mleko)**, Mandarynka 80g, Kompot z jabłek 250ml	Galaretka drobiowa 150g**(seler)**, Cytryna 10g, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca ciemny 120g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**

Dieta bezglutenowa dzieci (P11) 70%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi bezglutenowymi 245ml**(orzeszki ziemne, orzechy, mleko)**, Pasta mięsna 70g, Pomidor 35g, Sałata masłowa 7g, Margaryna roślinna 10,5g, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca ciemny 84g**(soja, sezam)**, Herbata 175ml	Zupa jarzynowa 245ml**(seler, mleko)**, Ryż z jabłkami z dodatkiem oleju roślinnego 245g(140g/105g) i sosem budyniowym 105g**(mleko)**, Mandarynka 56g, Kompot z jabłek 175ml	Galaretka drobiowa 105g**(seler)**, Cytryna 7g, Sałata masłowa 7g, Margaryna roślinna 10,5g, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca ciemny 84g**(soja, sezam)**, Herbata 175ml, Jogurt naturalny 70g**(mleko)**

Dieta bezglutenowa dzieci (P11) 50%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi bezglutenowymi 175ml**(orzeszki ziemne, orzechy, mleko)**, Pasta mięsna 50g, Pomidor 25g, Sałata masłowa 5g, Margaryna roślinna 7,5g, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca ciemny 60g**(soja, sezam)**, Herbata 125ml	Zupa jarzynowa 175ml**(seler, mleko)**, Ryż z jabłkami z dodatkiem oleju roślinnego 175g(100g/75g) i sosem budyniowym 75g**(mleko)**, Mandarynka 40g, Kompot z jabłek 125ml	Galaretka drobiowa 75g**(seler)**, Cytryna 5g, Sałata masłowa 5g, Margaryna roślinna 7,5g, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca ciemny 60g**(soja, sezam)**, Herbata 125ml, Jogurt naturalny 50g**(mleko)**

Dieta łatwostrawna osób starszych (2)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta mięsna 70g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Ryż z jabłkami i dodatkiem oleju roślinnego 350g(200g/150g) i sosem budyniowym 150g**(**zboża zawierające **gluten, mleko, soja, jaja)**, Jogurt owocowy 100g**(mleko)**, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Galaretka drobiowa 150g**(seler)**, Cytryna 10g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml

Wartości odżywcze:

Dieta podstawowa

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	2070,68	69,23	65,68	22,1	310,4	287,31	64,75	23,07	1596,03	3,96

Dieta łatwostrawna

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	2027,28	70,33	64,87	21,75	298,28	278,96	63,43	19,34	1912,28	4,75

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	1693,08	83,53	58,15	10,43	222,46	195,24	19,46	27,24	1205,46	2,99

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 5 posiłkowa

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	1972,58	92,85	71,71	12,09	253,73	224,06	19,86	29,7	1652,41	4,09

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 6 posiłkowa

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	2001,23	94,78	73,98	12,72	253,95	224,2	19,99	29,78	1746,81	4,32

Dieta bogatobiałkowa

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	2156,83	109,44	69,7	21,23	278,03	249,86	45,88	28,18	1335,08	3,3

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	1972,78	93,33	37,61	13,66	324,09	302,99	62,56	21,09	2291,23	5,71

Dieta bezmleczna

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	1952,83	80,39	67,81	11,6	266,15	243,22	53,22	22,95	1943,51	4,82

Dieta papkowata

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	2013,3	80,22	66,35	17,78	279,24	256,01	41,69	23,22	1657,32	4,13

Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji - płynna wzmocniona

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	2022,6	106,27	58,01	19,31	274,24	251,01	36,69	23,22	1728,32	4,31

Dieta bezglutenowa

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	1963,83	74,33	57,21	13,62	295,4	260,96	65,43	34,42	2011,36	5,02

Dieta wegetariańska

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	2020,75	77,89	64,04	18,63	292,02	269,45	52,39	22,56	1296,92	3,24

Dieta podstawowa dzieci

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	2070,68	69,23	65,68	22,1	310,4	287,31	64,75	23,07	1596,03	3,96

Dieta podstawowa dzieci 70%

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	1449,48	48,46	45,98	15,47	217,28	201,12	45,32	16,15	1117,22	2,77

Dieta podstawowa dzieci 50%

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	1035,34	34,62	32,84	11,05	155,2	143,66	32,38	11,54	798,02	1,98

Dieta łatwostrawna dzieci

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	2027,28	70,33	64,87	21,75	298,28	278,96	63,43	19,34	1912,28	4,75

Dieta łatwostrawna dzieci 70%

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	1419,1	49,23	45,41	15,22	208,8	195,27	44,4	13,54	1338,6	3,32

Dieta łatwostrawna dzieci 50%

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	1013,64	35,16	32,43	10,88	149,14	139,48	31,72	9,67	956,14	2,37

Dieta bezmleczna dzieci

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	1952,83	80,39	67,81	11,6	266,15	243,22	53,22	22,95	1943,51	4,82

Dieta bezmleczna dzieci 70%

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	1366,98	56,27	47,47	8,12	186,3	170,25	37,25	16,06	1360,46	3,37

Dieta bezmleczna dzieci 50%

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	976,41	40,2	33,9	5,8	133,07	121,61	26,61	11,48	971,76	2,41

Dieta bezglutenowa dzieci

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	1963,83	74,33	57,21	13,62	295,4	260,96	65,43	34,42	2011,36	5,02

Dieta bezglutenowa dzieci 70%

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	1374,68	52,03	40,05	9,53	206,78	182,67	45,8	24,09	1407,95	3,51

Dieta bezglutenowa dzieci 50%

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	981,91	37,16	28,6	6,81	147,7	130,48	32,71	17,21	1005,68	2,51

Dieta łatwostrawna osób starszych

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	2009,28	70,26	64,78	21,74	292,65	274,86	56	17,81	1911,48	4,75

• 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