DIETETYK
Katarzyna Ciosek

JADŁOSPIS
12 listopada 2026, czwartek
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 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	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)**	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

Dieta łatwostrawna (2)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Polędwica z pasieki 50g, Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	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 marchwi i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	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

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Polędwica z pasieki 80g, Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Gulasz drobiowy gotowany 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Ryż brązowy z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Herbata 250ml	Pasta twarogowa z koperkiem 70g**(mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jabłko 100g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 5 posiłkowa (6)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Polędwica z pasieki 80g, Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**	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)**	Pasta twarogowa z koperkiem 70g**(mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jabłko 100g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 6 posiłkowa (6)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Polędwica z pasieki 80g, Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**	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 60g**(**zboża zawierające **gluten, jaja)**	Pasta twarogowa z koperkiem 70g**(mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jabłko 100g, Kanapka z jajkiem gotowanym, wędliną drobiową, sałatą zieloną i margaryną 60g**(**zboża zawierające **gluten, jaja)**

Dieta bogatobiałkowa (9)

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

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

Dieta bezmleczna (11)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa z kaszą manną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Polędwica z pasieki 50g, Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Koperkowa z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Gulasz drobiowy gotowany 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot z jabłek 250ml	Szynka z kija 50g, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jabłko 100g

Dieta papkowata (12)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa z ryżem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, soja, mleko)**, Schab gotowany 50g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Koperkowa z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Gulasz drobiowy gotowany 110g(70g/40g)**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Zupa ziemniaczana 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Mięso z ud kurczaka gotowane 70g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**

Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji - płynna wzmocniona (14)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa z ryżem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, soja, mleko)**, Schab gotowany 100g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Koperkowa z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Filet drobiowy gotowany bez sosu 80g, Ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Zupa ziemniaczana 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Mięso z ud kurczaka gotowane 110g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**

Dieta bezglutenowa (11)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z ryżem 350ml**(mleko)**, Polędwica z pasieki 50g, Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 120g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml	Koperkowa z ziemniakami 350ml**(seler, mleko)**, Gulasz drobiowy gotowany 150g(100g/50g)**(mleko)**, Ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot z jabłek 250ml	Pasta twarogowa z koperkiem 70g**(mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 120g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml, Jabłko 100g

Dieta wegetariańska (11)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Jajko gotowane 50g**(jaja)**, Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Koperkowa z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Kotlety sojowe smażone 90g**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 120g**(seler, mleko)**, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pasta twarogowa z koperkiem 70g**(mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten soja, mleko)**, Jabłko 100g

Dieta podstawowa dzieci (P1)

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

Dieta podstawowa dzieci (P1) 70%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 245ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Polędwica z pasieki 35g, Pomidor 35g, Sałata lodowa 7g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb razowy 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml	Koperkowa z ziemniakami 245ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Gulasz drobiowy gotowany 105g(70g/35g)**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Ryż z dodatkiem oleju roślinnego 140g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem roślinnym 84g, Sałata lodowa 7g, Kompot 175ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pasta twarogowa z koperkiem 49g**(mleko)**, Pomidor 35g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 175ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Jabłko 70g

Dieta podstawowa dzieci (P1) 50%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 175ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Polędwica z pasieki 25g, Pomidor 25g, Sałata lodowa 5g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb razowy 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml	Koperkowa z ziemniakami 175ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Gulasz drobiowy gotowany 75g(50g/25g)**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Ryż z dodatkiem oleju roślinnego 100g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem roślinnym 60g, Sałata lodowa 5g, Kompot 125ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pasta twarogowa z koperkiem 35g**(mleko)**, Pomidor 25g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 125ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Jabłko 50g

Dieta łatwostrawna dzieci (P2)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Polędwica z pasieki 50g, Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	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 marchwi i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	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

Dieta łatwostrawna dzieci (P2) 70%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 245ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Polędwica z pasieki 35g, Pomidor 35g, Sałata lodowa 7g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml	Koperkowa z ziemniakami 245ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Gulasz drobiowy gotowany 105g(70g/35g)**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Ryż z dodatkiem oleju roślinnego 140g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem roślinnym 84g, Sałata lodowa 7g, Kompot 175ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pasta twarogowa z koperkiem 49g**(mleko)**, Pomidor 35g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 175ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Jabłko 70g

Dieta łatwostrawna dzieci (P2) 50%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 175ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Polędwica z pasieki 25g, Pomidor 25g, Sałata lodowa 5g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml	Koperkowa z ziemniakami 175ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Gulasz drobiowy gotowany 75g(50g/25g)**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Ryż z dodatkiem oleju roślinnego 100g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem roślinnym 60g, Sałata lodowa 5g, Kompot 125ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pasta twarogowa z koperkiem 35g**(mleko)**, Pomidor 25g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 125ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Jabłko 50g

Dieta bezmleczna dzieci (P15)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa z kaszą manną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Polędwica z pasieki 50g, Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Koperkowa z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Gulasz drobiowy gotowany 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot z jabłek 250ml	Szynka z kija 50g, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jabłko 100g

Dieta bezmleczna dzieci (P15) 70%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa z kaszą manną 245ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Polędwica z pasieki 35g, Pomidor 35g, Sałata lodowa 7g, Margaryna roślinna 10,5g, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml	Koperkowa z ziemniakami 245ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Gulasz drobiowy gotowany 105g(70g/35g)**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Ryż z dodatkiem oleju roślinnego 140g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem roślinnym 84g, Sałata lodowa 7g, Kompot z jabłek 175ml	Szynka z kija 35g, Pomidor 35g, Margaryna roślinna 10,5g, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml, Jabłko 70g

Dieta bezmleczna dzieci (P15) 50%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa z kaszą manną 175ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Polędwica z pasieki 25g, Pomidor 25g, Sałata lodowa 5g, Margaryna roślinna 7,5g, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml	Koperkowa z ziemniakami 175ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Gulasz drobiowy gotowany 75g(50g/25g)**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Ryż z dodatkiem oleju roślinnego 100g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem roślinnym 60g, Sałata lodowa 5g, Kompot z jabłek 125ml	Szynka z kija 25g, Pomidor 25g, Margaryna roślinna 7,5g, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml, Jabłko 50g

Dieta bezglutenowa dzieci (P11)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z ryżem 350ml**(mleko)**, Polędwica z pasieki 50g, Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 120g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml	Koperkowa z ziemniakami 350ml**(seler, mleko)**, Gulasz drobiowy gotowany 150g(100g/50g)**(mleko)**, Ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot z jabłek 250ml	Pasta twarogowa z koperkiem 70g**(mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 120g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml, Jabłko 100g

Dieta bezglutenowa dzieci (P11) 70%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z ryżem 245ml**(mleko)**, Polędwica z pasieki 35g, Pomidor 35g, Sałata lodowa 7g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 84g**(soja, sezam)**, Herbata 175ml	Koperkowa z ziemniakami 245ml**(seler, mleko)**, Gulasz drobiowy gotowany 105g(70g/35g)**(mleko)**, Ryż z dodatkiem oleju roślinnego 140g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 84g, Sałata lodowa 7g, Kompot z jabłek 175ml	Pasta twarogowa z koperkiem 49g**(mleko)**, Pomidor 35g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 84g**(soja, sezam)**, Herbata 175ml, Jabłko 70g

Dieta bezglutenowa dzieci (P11) 50%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z ryżem 175ml**(mleko)**, Polędwica z pasieki 25g, Pomidor 25g, Sałata lodowa 5g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 60g**(soja, sezam)**, Herbata 125ml	Koperkowa z ziemniakami 175ml**(seler, mleko)**, Gulasz drobiowy gotowany 75g(50g/25g)**(mleko)**, Ryż z dodatkiem oleju roślinnego 100g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 60g, Sałata lodowa 5g, Kompot z jabłek 125ml	Pasta twarogowa z koperkiem 35g**(mleko)**, Pomidor 25g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 60g**(soja, sezam)**, Herbata 125ml, Jabłko 50g

Dieta łatwostrawna osób starszych (2)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Polędwica z pasieki 50g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Koperkowa z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Gulasz drobiowy gotowany 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g**(**zboża zawierające **gluten)**, Surówka z marchwi i jabłka z olejem roślinnym 120g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	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)**, Mus z jabłek 100g

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	1982,01	80,19	65,52	20,9	280,76	251,93	60,03	28,85	2114,7	5,26

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	1937,7	81,07	65,5	20,91	267,71	241,85	52,07	25,86	2509,97	6,24

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	1774,65	82,84	68,54	17,84	222,12	193,05	31,4	29,06	1713,05	4,26

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	1987,85	94,06	73,75	19,34	253,97	221,49	32,59	32,48	2239,45	5,57

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	2006,65	94,12	75,78	19,88	254,12	221,57	32,64	32,56	2249,65	5,6

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	2200,8	108,86	71,43	24,24	291,79	253,82	56,38	37,97	2491,37	6,18

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	1895,75	86,94	37,34	12,06	316,03	287,86	63,15	28,15	3018,47	7,52

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	1924,6	77,44	64,41	9,25	269,93	250,47	55,3	19,45	2522,3	6,3

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	1984,95	78,23	67,02	21,72	270,12	249,89	42,83	20,2	1617,04	4,02

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	2015,35	97,25	68,49	20,68	254,98	235,59	32,27	19,37	1664,89	4,15

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	1948,1	67,81	68,85	19,34	276,87	251,37	55,62	25,5	2043,5	5,08

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	1966,15	83,46	57,68	20,73	301,12	255,77	59,78	45,34	1413,27	3,51

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	1982,01	80,19	65,52	20,9	280,76	251,93	60,03	28,85	2114,7	5,26

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	1387,41	56,13	45,86	14,63	196,53	176,35	42,02	20,19	1480,29	3,68

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	991	40,09	32,76	10,45	140,38	125,96	30,02	14,42	1057,35	2,63

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	1937,7	81,07	65,5	20,91	267,71	241,85	52,07	25,86	2509,97	6,24

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	1356,39	56,75	45,85	14,64	187,4	169,3	36,45	18,1	1756,98	4,37

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	968,85	40,53	32,75	10,45	133,85	120,92	26,03	12,93	1254,99	3,12

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	1924,6	77,44	64,41	9,25	269,93	250,47	55,3	19,45	2522,3	6,3

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	1347,22	54,21	45,09	6,47	188,95	175,33	38,71	13,61	1765,61	4,41

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	962,3	38,72	32,2	4,62	134,97	125,24	27,65	9,72	1261,15	3,15

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	1948,1	67,81	68,85	19,34	276,87	251,37	55,62	25,5	2043,5	5,08

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	1363,67	47,47	48,19	13,54	193,81	175,96	38,93	17,85	1430,45	3,56

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	974,05	33,9	34,42	9,67	138,44	125,68	27,81	12,75	1021,75	2,54

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	1906,2	80,77	63,82	20,55	266,78	238,1	57,12	28,68	2521,27	6,27

• 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