DIETETYK
Katarzyna Ciosek

JADŁOSPIS
13 listopada 2026, piątek
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 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 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)**	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

Dieta łatwostrawna (2)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z makaronem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Sałatka jarzynowa 100g**(seler, gorczyca, jaja, mleko)**, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	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)**	Pasta pomidorowo-twarogowa 70g**(mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pomarańcza 70g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
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	Zupa ziemniaczana z warzywami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Kotlet z ryby pieczony 100g**(**zboża zawierające **gluten, jaja, ryba)**, Sos grecki 100g**(seler, gorczyca)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Sałata lodowa 10g, Herbata 250ml	Pasta jajeczna 70g**(mleko)**, Papryka 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Pomarańcza 70g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 5 posiłkowa (6)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
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	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)**	Pasta jajeczna 70g**(jaja, mleko)**, Papryka 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Pomarańcza 70g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 6 posiłkowa (6)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Sałatka jarzynowa 100g**(seler, jaja, gorczyca, mleko)**, Jajko gotowane 50g**(jaja)**, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 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 60g**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**	Pasta jajeczna 70g**(jaja, mleko)**, Papryka 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Pomarańcza 70g, Kanapka z twarożkiem i pomidorem 60g**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**

Dieta bogatobiałkowa (9)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z makaronem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Sałatka jarzynowa 100g**(seler, jaja, gorczyca, mleko)**, Jajko gotowane 50g**(jaja)**, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 10g, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 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)**, Kanapka z twarożkiem, pomidorem i margaryną 100g**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**	Pasta pomidorowo-twarogowa 70g**(mleko)**, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 10g, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Pomarańcza 70g

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

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

Dieta bezmleczna (11)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa z makaronem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, seler)**, Szynka z kija 50g, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 20g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z warzywami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Kotlet z ryby pieczony 100g**(**zboża zawierające **gluten, jaja, ryba)**, Sos grecki 110g**(seler, gorczyca)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Sałata lodowa 10g, Kompot z jabłek 250ml	Polędwica z pasieki 50g, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 20g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Pomarańcza 70g

Dieta papkowata (12)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa z makaronem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, seler)**, Filet z piersi kurczaka gotowany 60g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	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, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Zupa ziemniaczana 350g**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Łopatka wieprzowa gotowana 70g, 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 z makaronem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, seler)**, Filet z piersi kurczaka gotowany 120g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z warzywami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Pulpet z ryby gotowany 100g**(**zboża zawierające **gluten, jaja, ryba)**, Sos grecki 100g**(seler, gorczyca)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Zupa ziemniaczana 350g**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Schab gotowany 60g, Łopatka wieprzowa gotowana 60g, 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 makaronem bezglutenowym 350ml**(mleko)**, Sałatka jarzynowa 100g**(seler, mleko, gorczyca, jaja)**, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, ciemny 120g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z warzywami 350ml**(seler, mleko)**, Filet z ryby gotowany 100g**(ryba)**, Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g**(seler, gorczyca)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Sałata lodowa 10g, Kompot z jabłek 250ml	Pasta pomidorowo-twarogowa 70g**(mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, ciemny 120g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml, Pomarańcza 70g

Dieta wegetariańska (11)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z makaronem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, jaja, gorczyca, mleko)**, Sałatka jarzynowa 100g**(seler, mleko, jaja, gorczyca)**, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z warzywami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Leczo z warzywami i ciecierzycą z dodatkiem oleju roślinnego 250g**(**zboża zawierające **gluten, seler, łubin, soja)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pasta pomidorowo-twarogowa 70g**(mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**, Pomarańcza 70g

Dieta podstawowa dzieci (P1)

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

Dieta podstawowa dzieci (P1) 70%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z makaronem 245ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Sałatka jarzynowa 70g**(seler, mleko, gorczyca, jaja)**, Sałata masłowa 7g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb razowy 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml	Zupa ziemniaczana z warzywami 245ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Kotlet z ryby pieczony 70g**(**zboża zawierające **gluten, ryba, jaja)**, Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 70g**(seler, gorczyca)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, Sałata lodowa 7g, Kompot 175ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja , jaja, mleko, seler)**	Pasta jajeczna 49g**(jaja, mleko)**, Papryka 35g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 175ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pomarańcza 49g

Dieta podstawowa dzieci (P1) 50%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z makaronem 175ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Sałatka jarzynowa 50g**(seler, mleko, gorczyca, jaja)**, Sałata masłowa 5g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb razowy 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml	Zupa ziemniaczana z warzywami 175ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Kotlet z ryby pieczony 50g**(**zboża zawierające **gluten, ryba, jaja)**, Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 50g**(seler, gorczyca)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, Sałata lodowa 5g, Kompot 125ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja , jaja, mleko, seler)**	Pasta jajeczna 35g**(jaja, mleko)**, Papryka 25g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 125ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pomarańcza 35g

Dieta łatwostrawna dzieci (P2)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z makaronem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Sałatka jarzynowa 100g**(seler, gorczyca, jaja, mleko)**, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	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)**	Pasta pomidorowo-twarogowa 70g**(mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pomarańcza 70g

Dieta łatwostrawna dzieci (P2) 70%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z makaronem 245ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Sałatka jarzynowa 70g**(seler, gorczyca, jaja, mleko)**, Sałata masłowa 7g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml	Zupa ziemniaczana z warzywami 245ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Kotlet z ryby pieczony 70g**(**zboża zawierające **gluten, ryba, jaja)**, Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 70g**(seler, gorczyca)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, Sałata lodowa 7g, Kompot 175ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja , jaja, mleko, seler)**	Pasta pomidorowo-twarogowa 49g**(mleko)**, Pomidor 35g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 175ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pomarańcza 49g

Dieta łatwostrawna dzieci (P2) 50%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z makaronem 175ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Sałatka jarzynowa 50g**(seler, gorczyca, jaja, mleko)**, Sałata masłowa 5g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml	Zupa ziemniaczana z warzywami 175ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Kotlet z ryby pieczony 50g**(**zboża zawierające **gluten, ryba, jaja)**, Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 50g**(seler, gorczyca)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, Sałata lodowa 5g, Kompot 125ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja , jaja, mleko, seler)**	Pasta pomidorowo-twarogowa 35g**(mleko)**, Pomidor 25g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 125ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pomarańcza 35g

Dieta bezmleczna dzieci (P15)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa z makaronem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, seler)**, Szynka z kija 50g, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 20g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z warzywami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Kotlet z ryby pieczony 100g**(**zboża zawierające **gluten, jaja, ryba)**, Sos grecki 110g**(seler, gorczyca)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Sałata lodowa 10g, Kompot z jabłek 250ml	Polędwica z pasieki 50g, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 20g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Pomarańcza 70g

Dieta bezmleczna dzieci (P15) 70%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa z makaronem 245ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, seler)**, Szynka z kija 35g, Sałata masłowa 7g, Margaryna roślinna 14g, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml	Zupa ziemniaczana z warzywami 245ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Kotlet z ryby pieczony 70g**(**zboża zawierające **gluten, jaja, ryba)**, Sos grecki 77g**(seler, gorczyca)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, Sałata lodowa 7g, Kompot z jabłek 175ml	Polędwica z pasieki 35g, Pomidor 35g, Margaryna roślinna 14g, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml, Pomarańcza 49g

Dieta bezmleczna dzieci (P15) 50%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa z makaronem 175ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, seler)**, Szynka z kija 25g, Sałata masłowa 5g, Margaryna roślinna 10g, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml	Zupa ziemniaczana z warzywami 175ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Kotlet z ryby pieczony 50g**(**zboża zawierające **gluten, jaja, ryba)**, Sos grecki 55g**(seler, gorczyca)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, Sałata lodowa 5g, Kompot z jabłek 125ml	Polędwica z pasieki 25g, Pomidor 25g, Margaryna roślinna 10g, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml, Pomarańcza 35g

Dieta bezglutenowa dzieci (P11)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z makaronem bezglutenowym 350ml**(mleko)**, Sałatka jarzynowa 100g**(seler, mleko, gorczyca, jaja)**, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, ciemny 120g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z warzywami 350ml**(seler, mleko)**, Filet z ryby gotowany 100g**(ryba)**, Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g**(seler, gorczyca)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Sałata lodowa 10g, Kompot z jabłek 250ml	Pasta pomidorowo-twarogowa 70g**(mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, ciemny 120g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml, Pomarańcza 70g

Dieta bezglutenowa dzieci (P11) 70%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z makaronem bezglutenowym 245ml**(mleko)**, Sałatka jarzynowa 70g**(seler, mleko, gorczyca, jaja)**, Sałata masłowa 7g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, ciemny 84g**(soja, sezam)**, Herbata 175ml	Zupa ziemniaczana z warzywami 245ml**(seler, mleko)**, Filet z ryby gotowany 70g**(ryba)**, Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 70g**(seler, gorczyca)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, Sałata lodowa 7g, Kompot z jabłek 175ml	Pasta pomidorowo-twarogowa 49g**(mleko)**, Pomidor 35g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, ciemny 84g**(soja, sezam)**, Herbata 175ml, Pomarańcza 49g

Dieta bezglutenowa dzieci (P11) 50%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z makaronem bezglutenowym 175ml**(mleko)**, Sałatka jarzynowa 50g**(seler, mleko, gorczyca, jaja)**, Sałata masłowa 5g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, ciemny 60g**(soja, sezam)**, Herbata 125ml	Zupa ziemniaczana z warzywami 175ml**(seler, mleko)**, Filet z ryby gotowany 50g**(ryba)**, Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 50g**(seler, gorczyca)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, Sałata lodowa 5g, Kompot z jabłek 125ml	Pasta pomidorowo-twarogowa 35g**(mleko)**, Pomidor 25g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, ciemny 60g**(soja, sezam)**, Herbata 125ml, Pomarańcza 35g

Dieta łatwostrawna osób starszych (2)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z makaronem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Sałatka jarzynowa 100g**(seler, mleko, jaja, gorczyca)**, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	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, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja , jaja, mleko, seler)**	Pasta pomidorowo-twarogowa 70g**(mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Sok owocowy 200ml

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	1945,7	62,34	65,62	20,57	289,39	261,15	52,4	28,22	1714,37	4,25

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	1917,15	66,55	62,01	20,22	284,44	259,93	53,63	24,49	2037,37	5,07

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	1662,8	53,73	65,53	19,05	228,26	200,37	22,37	27,89	1327,15	3,29

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	1930,2	65,77	75,93	21,27	261,53	229,91	25,7	31,61	1563,5	3,89

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	1930,2	65,75	75,94	21,27	261,54	229,91	25,71	31,62	1563,5	3,87

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	2180,5	80,67	72,05	15,7	310,83	277,89	51,92	32,93	1728,32	4,29

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	1800,35	72,14	40,31	8,58	298,64	273,98	52,46	24,66	2336,17	5,83

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	1883	70,2	67,2	10,23	260,49	238,76	47,21	21,72	2625,3	6,54

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	1977	80,07	67,94	18,3	266,85	244,04	34,77	22,8	1741,42	4,32

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	2075,9	104,69	70,41	19,18	261,35	238,41	30,04	22,93	1805,82	4,48

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	1879,85	54,15	69,97	18,96	274,76	240,61	49,29	34,14	1793,05	4,45

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	1949	66,54	68,46	18,91	281,7	254,84	51,61	26,85	1989,97	4,94

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	1945,7	62,34	65,62	20,57	289,39	261,15	52,4	28,22	1714,37	4,25

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	1361,99	43,64	45,93	14,4	202,57	182,8	36,68	19,75	1200,06	2,97

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	972,85	31,17	32,81	10,29	144,7	130,58	26,2	14,11	857,18	2,12

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	1917,15	66,55	62,01	20,22	284,44	259,93	53,63	24,49	2037,37	5,07

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	1342	46,58	43,41	14,15	199,11	181,95	37,54	17,14	1426,16	3,55

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	958,58	33,28	31	10,11	142,22	129,96	26,82	12,25	1018,68	2,53

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	1883	70,2	67,2	10,23	260,49	238,76	47,21	21,72	2625,3	6,54

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	1318,1	49,14	47,04	7,16	182,34	167,13	33,05	15,2	1837,71	4,58

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	941,5	35,1	33,6	5,11	130,24	119,38	23,61	10,86	1312,65	3,27

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	1879,85	54,15	69,97	18,96	274,76	240,61	49,29	34,14	1793,05	4,45

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	1315,9	37,91	48,98	13,27	192,33	168,43	34,5	23,9	1255,14	3,11

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	939,92	27,08	34,98	9,48	137,38	120,3	24,64	17,07	896,53	2,22

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	1971,05	65,04	61,95	20,2	293,92	270,06	59,95	23,86	1874,27	4,66

• 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