DIETETYK
Katarzyna Ciosek

JADŁOSPIS
18 listopada 2026, środa
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 zacierką 350ml**(**zboża zawierające **gluten, jaja, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Schab z kija 50g, Ogórek 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami i soczewicą 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler, sezam)**, Kasza jęczmienna z olejem roślinnym 200g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Ser żółty 50g**(mleko)**, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Jabłko 100g

Dieta łatwostrawna (2)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z zacierką 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Schab z kija 50g, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler)**, Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Twarożek 70g**(mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(**zboża **zabierające gluten, mleko)**, Jabłko 100g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Schab z kija 70g, Ogórek świeży 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler)**, Kasza jęczmienna 200g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Herbata 250ml	Twarożek 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
Schab z kija 70g, Ogórek świeży 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler)**, Kasza jęczmienna 200g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem, wędliną i margaryną 110g**(**zboża zawierające **gluten, jaja)**	Twarożek 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
Schab z kija 70g, Ogórek świeży 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler)**, Kasza jęczmienna 200g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem, wędliną i margaryną 70g**(**zboża zawierające **gluten, jaja)**	Twarożek 70g**(mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jabłko 100g, Kanapka z wędliną, pomidorem i margaryną 70g**(**zboża zawierające **gluten, jaja)**

Dieta bogatobiałkowa (9)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z zacierką 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Schab z kija 80g, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 170g(100g/70g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler)**, Kasza jęczmienna z olejem roślinnym 200g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**, Kanapka z polędwicą z pasieki, sałatą zieloną i margaryną 100g**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**	Twarożek 70g**(mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Jabłko 100g

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z zacierką 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Schab z kija 80g, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 120g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami bez zabielania 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler)**, Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Twarożek 80g**(mleko)**, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 120g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jabłko 100g

Dieta bezmleczna (11)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa z zacierką 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin)**, Schab z kija 50g, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 20g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami bez zabielania 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany pomidorowym 150g(100g/50g) **(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler)**, Kasza jęczmienna 200g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Herbata 250ml	Polędwica z pasieki 50g, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 20g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jabłko 100g

Dieta papkowata (12)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa z zacierką 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, seler)**, Mięso z ud kurczaka gotowane 80g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 150g(70g/80g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler)**, Kasza jęczmienna 200g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Zupa ziemniaczana 350ml**(seler)**, Mięso szynka gotowana 40g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**

Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji - płynna wzmocniona (14)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa z zacierką 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, seler)**, Schab gotowany 90g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 150g(120g/30g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler, mleko)**, Kasza jęczmienna 200g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Zupa ziemniaczana 350ml**(seler)**, Filet z kurczaka gotowany 110g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**

Dieta bezglutenowa (11)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z ryżem 350ml**(mleko)**, Schab z kija 50g, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 120g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami bez zabielania 350ml**(seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 150g(100g/50g)**(seler, jaja)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot z jabłek 250ml	Polędwica z pasieki 50g, 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 zacierką 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Ser żółty 20g**(mleko)**, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 120g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Makaron z serem i olejem roślinnym 300g(210g/90g)**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pasta warzywna 50g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 120g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g**(mleko)**

Dieta podstawowa dzieci (P1)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z zacierką 350ml**(**zboża zawierające **gluten, jaja, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Schab z kija 50g, Ogórek 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami i soczewicą 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler, sezam)**, Kasza jęczmienna z olejem roślinnym 200g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Ser żółty 50g**(mleko)**, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Jabłko 100g

Dieta podstawowa dzieci (P1) 70%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z zacierką 245ml**(**zboża zawierające **gluten, jaja, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Schab z kija 35g, Ogórek 35g, Sałata masłowa 7g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb razowy 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami i soczewicą 245ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 105g(70g/35g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler, sezam)**, Kasza jęczmienna z olejem roślinnym 140g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 84g, Sałata lodowa 7g, Kompot 175ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Ser żółty 35g**(mleko)**, Masło 7g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 175ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Jabłko 70g

Dieta podstawowa dzieci (P1) 50%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z zacierką 175ml**(**zboża zawierające **gluten, jaja, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Schab z kija 25g, Ogórek 25g, Sałata masłowa 5g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb razowy 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami i soczewicą 175ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 75g(50g/25g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler, sezam)**, Kasza jęczmienna z olejem roślinnym 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 60g, Sałata lodowa 5g, Kompot 125ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Ser żółty 25g**(mleko)**, Masło 5g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 125ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Jabłko 50g

Dieta łatwostrawna dzieci (P2)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z zacierką 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Schab z kija 50g, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler)**, Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Twarożek 70g**(mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(**zboża **zabierające gluten, mleko)**, Jabłko 100g

Dieta łatwostrawna dzieci (P2) 70%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z zacierką 245ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Schab z kija 35g, Pomidor 35g, Sałata masłowa 7g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 245ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 105g(70g/35g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler)**, Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 140g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 84g, Sałata lodowa 7g, Kompot 175ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Twarożek 49g**(mleko)**, Pomidor 35g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 175ml**(**zboża **zabierające gluten, mleko)**, Jabłko 70g

Dieta łatwostrawna dzieci (P2) 50%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z zacierką 175ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Schab z kija 25g, Pomidor 25g, Sałata masłowa 5g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 175ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 75g(50g/25g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler)**, Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 60g, Sałata lodowa 5g, Kompot 125ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Twarożek 35g**(mleko)**, Pomidor 25g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 125ml**(**zboża **zabierające gluten, mleko)**, Jabłko 50g

Dieta bezmleczna dzieci (P15)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa z zacierką 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin)**, Schab z kija 50g, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 20g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami bez zabielania 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany pomidorowym 150g(100g/50g) **(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler)**, Kasza jęczmienna 200g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Herbata 250ml	Polędwica z pasieki 50g, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 20g, 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 zacierką 245ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin)**, Schab z kija 35g, Pomidor 35g, Sałata masłowa 7g, Margaryna roślinna 14g, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami bez zabielania 245ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany pomidorowym 105g(70g/35g) **(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler)**, Kasza jęczmienna 140g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 84g, Sałata lodowa 7g, Herbata 175ml	Polędwica z pasieki 35g, Pomidor 35g, Margaryna roślinna 14g, 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 zacierką 175ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin)**, Schab z kija 25g, Pomidor 25g, Sałata masłowa 5g, Margaryna roślinna 10g, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami bez zabielania 175ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany pomidorowym 75g(50g/25g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler)**, Kasza jęczmienna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 60g, Sałata lodowa 5g, Herbata 125ml	Polędwica z pasieki 25g, Pomidor 25g, Margaryna roślinna 10g, 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)**, Schab z kija 50g, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 120g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami bez zabielania 350ml**(seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 150g(100g/50g)**(seler, jaja)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot z jabłek 250ml	Polędwica z pasieki 50g, 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)**, Schab z kija 35g, Pomidor 35g, Sałata masłowa 7g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 84g**(soja, sezam)**, Herbata 175ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami bez zabielania 245ml**(seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 105g(70g/35g)**(seler, jaja)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 84g, Sałata lodowa 7g, Kompot z jabłek 175ml	Polędwica z pasieki 35g, 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)**, Schab z kija 25g, Pomidor 25g, Sałata masłowa 5g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 60g**(soja, sezam)**, Herbata 125ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami bez zabielania 175ml**(seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 75g(50g/25g)**(seler, jaja)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 60g, Sałata lodowa 5g, Kompot z jabłek 125ml	Polędwica z pasieki 25g, 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 zacierką 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Schab z kija 50g, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler)**, Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200gzboża zawierające gluten), Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Twarożek 70g**(mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(**zboża **zabierające gluten, mleko)**, Mus jabłkowy 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	2152	89,6	74,8	29,06	291,11	265,54	53,58	25,57	2230,48	5,55

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	1938,15	84,94	58,67	21,94	276,55	255,68	56,62	20,86	2358,88	5,86

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	1748,75	73,81	61,24	20,23	236,83	213,12	29,86	23,7	1691,46	4,19

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	2021,05	89,57	67,51	22,01	277,18	249,34	33,53	27,83	2258,91	5,61

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	2079,4	88,86	68,76	22,28	290,48	261,06	34,45	29,41	2294,41	5,69

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	2233,15	105,57	63,87	26,08	314,63	283,85	61,91	30,75	2532,83	6,3

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	1769,8	79,41	33,72	10,18	300,5	275,59	54,71	24,91	2896,52	7,24

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	1850,45	76,37	53,32	11,48	276,01	255,78	58,82	20,21	2743,56	6,85

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	2027,85	79,61	64,9	22,54	283,78	264,58	45,49	19,19	1685,58	4,2

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	2046,8	107,08	69,47	20,7	249,96	232,22	28,41	17,73	1734,32	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	1929,45	68,88	58,6	18,47	297,85	268,27	58,48	29,57	2492,05	6,22

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	1978,2	74,87	68,42	25,01	273,2	254,1	53,51	19,09	2358,17	5,88

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	2152	89,6	74,8	29,06	291,11	265,54	53,58	25,57	2230,48	5,55

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	1506,4	62,72	52,36	20,34	203,78	185,88	37,51	17,9	1561,34	3,88

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	1076	44,8	37,4	14,53	145,56	132,77	26,79	12,79	1115,24	2,77

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	1938,15	84,94	58,67	21,94	276,55	255,68	56,62	20,86	2358,88	5,86

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	1356,7	59,46	41,07	15,36	193,59	178,98	39,63	14,6	1651,22	4,1

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	969,08	42,47	29,33	10,97	138,28	127,84	28,31	10,43	1179,44	2,93

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	1850,45	76,37	53,32	11,48	276,01	255,78	58,82	20,21	2743,56	6,85

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	1295,31	53,46	37,32	8,04	193,21	179,05	41,17	14,15	1920,49	4,79

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	925,22	38,18	26,66	5,74	138,01	127,89	29,41	10,1	1371,78	3,42

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	1929,45	68,88	58,6	18,47	297,85	268,27	58,48	29,57	2492,05	6,22

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	1350,61	48,22	41,02	12,93	208,49	187,79	40,94	20,7	1744,44	4,35

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	964,72	34,44	29,3	9,24	148,92	134,14	29,24	14,79	1246,03	3,11

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	1938,15	84,94	58,67	21,94	276,55	255,68	56,62	20,86	2358,88	5,86

• 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