DIETETYK
Katarzyna Ciosek

JADŁOSPIS
19 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 owsianymi 350ml(zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z szynki i jaj 70g**(jaja, mleko)**, Papryka 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g(zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350ml(zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100/50)(zboża zawierające **gluten, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml(zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Dżem 50g(zboża zawierające **gluten, sezam)**, Jabłko 100g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**

Dieta łatwostrawna (2)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml(zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z szynki i jaj 70g**(mleko, jaja)**, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350ml(zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100/50)(zboża zawierające **gluten, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml(zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Dżem 50g(zboża zawierające **gluten, sezam)**, Jabłko 100g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Pasta z szynki i jaj 70g**(jaja, mleko)**, Papryka 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g(zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350ml(zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100g/50g)(zboża zawierające **gluten, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Sałata lodowa 10g, Herbata 250ml	Indyk z pasieki 80g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g(zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 5 posiłkowa (6)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Pasta z szynki i jaj 70g**(jaja, mleko)**, Papryka 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g(zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350ml(zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100/50)(zboża zawierające **gluten, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Sałata lodowa 10g, Herbata 250ml, Kanapka z szynką drobiową, twarożkiem, pomidorem i margaryną 140g(zboża zawierające **gluten, mleko)**	Indyk z pasieki 80g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, 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 z szynki i jaj 70g**(jaja, mleko)**, Papryka 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g(zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350ml(zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100/50)(zboża zawierające **gluten, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Sałata lodowa 10g, Herbata 250ml, Kanapka z szynką drobiową, twarożkiem, pomidorem i margaryną 70g(zboża zawierające **gluten, mleko)**	Indyk z pasieki 80g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g(zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**, Kanapka z szynką drobiową, twarożkiem, pomidorem i margaryną 70g(zboża zawierające **gluten, mleko)**

Dieta bogatobiałkowa (9)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml(zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z szynki i jaj 70g**(jaja, mleko)**, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g(zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem gotowanym, polędwicą z indyka, pomidorem i margaryną 100g(zboża zawierające **gluten, jaja, soja, seler)**	Pomidorowa z ryżem bez zabielania 350ml(zboża zawierające **gluten, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100g/50g)(zboża zawierające **gluten)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml(zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Indyk z pasieki 80g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g(zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml(zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z szynki i białka jaja 70g**(jaja, mleko)**, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 120g(zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem bez zabielania 350ml(zboża zawierające **gluten, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100g/50g)(zboża zawierające **gluten)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml(zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Dżem 50g(zboża zawierające **gluten, sezam)**, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 120g(zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**

Dieta bezmleczna (11)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa ziemniaczana 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Pasta z szynki i jaj 70g**(jaja)**, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem bez zabielania 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Herbata 250ml	Dżem 50g**(**zboża zawierające **gluten, sezam)**, Jabłko 100g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Pomarańcza 80g

Dieta papkowata (12)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa z kaszą manną 350g**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Schab gotowany 50g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(80g/70g)**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Zupa z makaronem 350g**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, seler)**, Mięso szynka gotowana 60g, 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 kaszą manną 350g**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Schab gotowany 100g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(110g/40g)**(**zboża zawierające **gluten)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Zupa z makaronem 350g**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, seler)**, Mięso szynka gotowana 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 z szynki i jaj 70g**(jaja, mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca ciemny 120g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350ml**(mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100g/50g)**(mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 250g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Herbata 250ml	Indyk z pasieki 50g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, 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 płatkami owsianymi 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z twarogu i jajka 70g**(jaja, mleko)**, Papryka 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Kotlety sojowe smażone w sosie pietruszkowym 150g(50g/100g)**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Dżem 50g**(**zboża zawierające **gluten, sezam)**, Jabłko 100g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**

Dieta podstawowa dzieci (P1)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z szynki i jaj 70g**(jaja, mleko)**, Papryka 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100/50)**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Dżem 50g**(**zboża zawierające **gluten, sezam)**, Jabłko 100g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**

Dieta podstawowa dzieci (P1) 70%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 245ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z szynki i jaj 49g**(jaja, mleko)**, Papryka 35g, Sałata masłowa 7g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb razowy 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml	Pomidorowa z ryżem 245ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 105g(70/35)**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 84g, Sałata lodowa 7g, Kompot 175ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Dżem 35g**(**zboża zawierające **gluten, sezam)**, Jabłko 70g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml, Jogurt naturalny 70g**(mleko)**

Dieta podstawowa dzieci (P1) 50%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 175ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z szynki i jaj 35g**(jaja, mleko)**, Papryka 25g, Sałata masłowa 5g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb razowy 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml	Pomidorowa z ryżem 175ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 75g(50/25)**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 60g, Sałata lodowa 5g, Kompot 125ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Dżem 25g**(**zboża zawierające **gluten, sezam)**, Jabłko 50g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml, Jogurt naturalny 50g**(mleko)**

Dieta łatwostrawna dzieci (P2)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z szynki i jaj 70g**(mleko, jaja)**, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100/50)**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Dżem 50g**(**zboża zawierające **gluten, sezam)**, Jabłko 100g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**

Dieta łatwostrawna dzieci (P2) 70%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 245ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z szynki i jaj 49g**(mleko, jaja)**, Pomidor 35g, Sałata masłowa 7g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml	Pomidorowa z ryżem 245ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 105g(70/35)**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 84g, Sałata lodowa 7g, Kompot 175ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Dżem 35g**(**zboża zawierające **gluten, sezam)**, Jabłko 70g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml, Jogurt naturalny 70g**(mleko)**

Dieta łatwostrawna dzieci (P2) 50%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 175ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z szynki i jaj 35g**(mleko, jaja)**, Pomidor 25g, Sałata masłowa 5g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml	Pomidorowa z ryżem 175ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 75g(50/25)**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 60g, Sałata lodowa 5g, Kompot 125ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Dżem 25g**(**zboża zawierające **gluten, sezam)**, Jabłko 50g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml, Jogurt naturalny 50g**(mleko)**

Dieta bezmleczna dzieci (P15)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa ziemniaczana 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Pasta z szynki i jaj 70g**(jaja)**, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem bez zabielania 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Herbata 250ml	Dżem 50g**(**zboża zawierające **gluten, sezam)**, Jabłko 100g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Pomarańcza 80g

Dieta bezmleczna dzieci (P15) 70%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa ziemniaczana 245ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Pasta z szynki i jaj 49g**(jaja)**, Pomidor 35g, Margaryna roślinna 10,5g, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml	Pomidorowa z ryżem bez zabielania 245ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 105g(70g/35g)**(**zboża zawierające **gluten)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 84g, Herbata 175ml	Dżem 35g**(**zboża zawierające **gluten, sezam)**, Jabłko 70g, Margaryna roślinna 10,5g, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml, Pomarańcza 56g

Dieta bezmleczna dzieci (P15) 50%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa ziemniaczana 175ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Pasta z szynki i jaj 35g**(jaja)**, Pomidor 25g, Margaryna roślinna 7,5g, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml	Pomidorowa z ryżem bez zabielania 175ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 75g(50g/25g)**(**zboża zawierające **gluten)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 60g, Herbata 125ml	Dżem 25g**(**zboża zawierające **gluten, sezam)**, Jabłko 50g, Margaryna roślinna 7,5g, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml, Pomarańcza 40g

Dieta bezglutenowa dzieci (P11)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi bezglutenowymi 350ml**(orzeszki ziemne, orzechy, mleko)**, Pasta z szynki i jaj 70g**(jaja, mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca ciemny 120g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350ml**(mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100g/50g)**(mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 250g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Herbata 250ml	Indyk z pasieki 50g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, 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 z szynki i jaj 49g**(jaja, mleko)**, Pomidor 35g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca ciemny 84g**(soja, sezam)**, Herbata 175ml	Pomidorowa z ryżem 245ml**(mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 105g(70g/35g)**(mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 175g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 84g, Herbata 175ml	Indyk z pasieki 35g, Pomidor 35g, Masło 7g**(mleko)**, 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 z szynki i jaj 35g**(jaja, mleko)**, Pomidor 25g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca ciemny 60g**(soja, sezam)**, Herbata 125ml	Pomidorowa z ryżem 175ml**(mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 75g(50g/25g) **(mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 125g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 60g, Herbata 125ml	Indyk z pasieki 25g, Pomidor 25g, Masło 5g**(mleko)**, 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 płatkami owsianymi 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z szynki i jaj 70g**(jaja, mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100/50)**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Dżem 50g**(**zboża zawierające **gluten, sezam)**, Jabłko tarte 100g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**

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	2001,4	74,75	66,15	22,2	287,84	263,98	62,94	23,86	1738,07	4,3

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	1982,9	76,55	65,9	22,2	280,19	260,13	61,02	20,06	2100,57	5,21

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	1803,5	79,46	66,59	20,57	225,78	200,36	28,59	25,42	2075,75	5,16

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	2026,9	94,91	71,92	22,71	262,79	235,46	31,98	27,33	2616,55	6,51

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	2038,8	94	73,72	23,13	262,59	235,26	31,8	27,33	2624,55	6,52

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	2252,9	102,82	76,75	24,85	290,59	263,34	46,36	27,25	2714,87	6,76

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	1878,7	89,69	38,79	9,52	301,22	281	50,23	20,21	2461,57	6,12

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	1989,15	70,47	64,63	9,28	294,91	270,2	62,29	24,71	2138,35	5,33

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	2023,8	83,77	59,72	22,45	291,84	273,78	49,08	18,04	1617,97	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	2010,25	107,07	59,4	18,37	265,1	247,98	37,72	17,12	1664,62	4,14

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	2005,2	78,36	69,42	21,7	281,24	249,2	36,11	32,02	2613,75	6,52

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	2114,5	73,17	69	21,84	317,24	281,64	69,49	35,6	1150,47	2,83

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	2001,4	74,75	66,15	22,2	287,84	263,98	62,94	23,86	1738,07	4,3

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	1400,98	52,32	46,3	15,54	201,49	184,79	44,06	16,7	1216,65	3,01

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	1000,7	37,37	33,08	11,1	143,92	131,99	31,47	11,93	869,04	2,15

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	1982,9	76,55	65,9	22,2	280,19	260,13	61,02	20,06	2100,57	5,21

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	1388,03	53,58	46,13	15,54	196,13	182,09	42,71	14,04	1470,4	3,65

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	991,45	38,27	32,95	11,1	140,1	130,06	30,51	10,03	1050,28	2,6

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	1989,15	70,47	64,63	9,28	294,91	270,2	62,29	24,71	2138,35	5,33

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	1392,4	49,33	45,24	6,5	206,44	189,14	43,6	17,3	1496,84	3,73

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	994,58	35,23	32,32	4,64	147,46	135,1	31,14	12,36	1069,18	2,66

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	2005,2	78,36	69,42	21,7	281,24	249,2	36,11	32,02	2613,75	6,52

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	1403,64	54,85	48,59	15,19	196,87	174,44	25,28	22,41	1829,62	4,56

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	1002,6	39,18	34,71	10,85	140,62	124,6	18,06	16,01	1306,88	3,26

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	1980	76,32	65,87	22,2	279,6	259,8	60,72	19,8	2099,17	5,21

- 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