DIETETYK
Katarzyna Ciosek

JADŁOSPIS
2 listopada 2026, poniedziałek
Ustrzyki Dolne

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

Dieta podstawowa (1)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Szynka z pasieki 50g, Ogórek 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Makaron z dodatkiem oleju roślinnego 200g**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin)**, Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 150g(80g/70g)**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałata lodowa z warzywami na jogurcie naturalnym 100g**(mleko)**, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Sałatka jarzynowa 100g**(seler, jaja, gorczyca)**, Sałata masłowa 10g, 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 kaszą manną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Szynka z pasieki 50g, Sałata masłowa 10g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Makaron z dodatkiem oleju roślinnego 200g**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, łubin)**, Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 150g(80g/70g)**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałata lodowa z warzywami na jogurcie naturalnym 100g**(mleko)**, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Sałatka jarzynowa 100g**(seler, jaja, gorczyca)**, Sałata masłowa 10g, 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
Szynka z pasieki 80g, Ogórek 50g, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Makaron pełnoziarnisty z dodatkiem oleju roślinnego 200g**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin)**, Łopatka mielona, wieprzowa, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 150g(80g/70g)**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałata lodowa z warzywami na jogurcie naturalnym 100g**(mleko)**, Herbata 250ml	Sałatka jarzynowa 100g**(seler, jaja, gorczyca)**, Jajko gotowane 50g**(jaja)**, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, 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
Szynka z pasieki 80g, Ogórek 50g, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Makaron pełnoziarnisty z dodatkiem oleju roślinnego 200g**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin)**, Łopatka mielona, wieprzowa, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 170g(100g/70g)**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałata lodowa z warzywami na jogurcie naturalnym 100g**(mleko)**, Herbata 250ml, Kanapka z pastą z twarogu, wędliną, pomidorem i margaryną 150g**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**	Sałatka jarzynowa 100g**(seler, jaja, gorczyca)**, Jajko gotowane 50g**(jaja)**, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, 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
Szynka z pasieki 80g, Ogórek 50g, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Makaron pełnoziarnisty z dodatkiem oleju roślinnego 200g**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin)**, Łopatka mielona, wieprzowa, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 170g(100g/70g)**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałata lodowa z warzywami na jogurcie naturalnym 100g**(mleko)**, Herbata 250ml, Kanapka z pastą z twarogu, wędliną , pomidorem i margaryną 80g**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**	Sałatka jarzynowa 100g**(seler, jaja, gorczyca)**, Jajko gotowane 50g**(jaja)**, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Pomarańcza 70g, Kanapka z pastą z twarogu, wędliną, pomidorem i margaryną 80g**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**

Dieta bogatobiałkowa (9)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Szynka z pasieki 50g, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Makaron z dodatkiem oleju roślinnego 200g**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin)**, Łopatka mielona, wieprzowa, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 150g(80g/70g)**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałata lodowa z warzywami na jogurcie naturalnym 100g**(mleko)**, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Sałatka jarzynowa 100g**(seler, jaja, gorczyca)**, Jajko gotowane 50g**(jaja)**, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pomarańcza 70g

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Szynka z pasieki 80g, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 120g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej bez zabielania 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Makaron z dodatkiem oleju roślinnego 200g**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin)**, Filet z kurczaka mielony, duszony w sosie warzywno-pomidorowym 150g(60g/90g)**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałata lodowa z warzywami na jogurcie naturalnym 100g**(mleko)**, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Sałatka jarzynowa 100g**(seler, mleko)**, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 120g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pomarańcza 70g

Dieta bezmleczna (11)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa z kaszą manną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Szynka z pasieki 50g, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej bez zabielania 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Makaron z dodatkiem oleju roślinnego 200g**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin)**, Łopatka mielona, wieprzowa, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 150g(80g/70g)**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałata lodowa z dodatkiem oleju roślinnego 100g, Kompot z jabłek 250ml	Sałatka jarzynowa 100g**(seler, jaja, gorczyca)**, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Pomarańcza 70g

Dieta papkowata (12)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa z kaszą manną 350g**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Łopatka gotowana 60g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Makaron z dodatkiem oleju roślinnego 200g**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin)**, Łopatka mielona, wieprzowa, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 150g(80g/70g)**(**zboża zawierające **gluten)**, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Zupa ryżowa 350g**(seler)**, Filet z kurczaka gotowany 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 kaszą manną 350g**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Szynka gotowana 60g, Filet z kurczaka gotowany 60g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Makaron z dodatkiem oleju roślinnego 200g**(**zboża zawierające **gluten, mleko, soja, gorczyca, łubin)**, Łopatka mielona, wieprzowa, duszona z sosem warzywno-pomidorowym, 150g(80g/70g)**(**zboża zawierające **gluten)**, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Zupa ryżowa 350g**(seler)**, Filet z kurczaka gotowany 60g, Masł0 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 kaszą kukurydzianą bezglutenową 350ml**(mleko)**, Szynka z pasieki 50g, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 100g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z jarzynami 350ml**(mleko, seler)**, Makaron bezglutenowy z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Łopatka mielona, wieprzowa, duszona w sosie warzywno-pomidorowym 150g(80g/70g), Sałata lodowa z warzywami na jogurcie naturalnym 100g**(mleko)**, Kompot z jabłek 250ml	Sałatka jarzynowa 100g**(seler, jaja, gorczyca)**, Sałata masłowa 10g Masło 10g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 100g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml, Pomarańcza 70g

Dieta wegetariańska (11)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Ser żółty 50g**(mleko)**, Ogórek 50g, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g)**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, łubin, soja, mleko)**, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pasta z ciecierzycy z olejem roślinnym 70g**(łubin, soja)**, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**

Dieta podstawowa dzieci (P1)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Szynka z pasieki 50g, Ogórek 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Makaron z dodatkiem oleju roślinnego 200g**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin)**, Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 150g(80g/70g)**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałata lodowa z warzywami na jogurcie naturalnym 100g**(mleko)**, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Sałatka jarzynowa 100g**(seler, jaja, gorczyca)**, Sałata masłowa 10g, 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 kaszą manną 245ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Szynka z pasieki 35g, Ogórek 35g, Sałata masłowa 7g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb razowy 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej 245ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Makaron z dodatkiem oleju roślinnego 140g**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin)**, Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 105g(56g/49g)**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałata lodowa z warzywami na jogurcie naturalnym 70g**(mleko)**, Kompot 175ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Sałatka jarzynowa 70g**(seler, jaja, gorczyca)**, Sałata masłowa 7g, 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 kaszą manną 175ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Szynka z pasieki 25g, Ogórek 25g, Sałata masłowa 5g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb razowy 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej 175ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Makaron z dodatkiem oleju roślinnego 100g**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin)**, Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 75g(40g/35g) **(**zboża zawierające **gluten)**, Sałata lodowa z warzywami na jogurcie naturalnym 50g**(mleko)**, Kompot 125ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Sałatka jarzynowa 50g**(seler, jaja, gorczyca)**, Sałata masłowa 5g, 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 kaszą manną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Szynka z pasieki 50g, Sałata masłowa 10g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Makaron z dodatkiem oleju roślinnego 200g**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, łubin)**, Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 150g(80g/70g)**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałata lodowa z warzywami na jogurcie naturalnym 100g**(mleko)**, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Sałatka jarzynowa 100g**(seler, jaja, gorczyca)**, Sałata masłowa 10g, 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 kaszą manną 245ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Szynka z pasieki 35g, Sałata masłowa 7g, Pomidor 35g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej 245ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Makaron z dodatkiem oleju roślinnego 140g**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, łubin)**, Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 105g(56g/49g)**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałata lodowa z warzywami na jogurcie naturalnym 70g**(mleko)**, Kompot 175ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Sałatka jarzynowa 70g**(seler, jaja, gorczyca)**, Sałata masłowa 7g, 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 kaszą manną 175ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Szynka z pasieki 25g, Sałata masłowa 5g, Pomidor 25g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej 175ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Makaron z dodatkiem oleju roślinnego 100g**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, łubin)**, Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 75g(40g/35g)**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałata lodowa z warzywami na jogurcie naturalnym 50g**(mleko)**, Kompot 125ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Sałatka jarzynowa 50g**(seler, jaja, gorczyca)**, Sałata masłowa 5g, 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 kaszą manną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Szynka z pasieki 50g, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej bez zabielania 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Makaron z dodatkiem oleju roślinnego 200g**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin)**, Łopatka mielona, wieprzowa, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 150g(80g/70g)**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałata lodowa z dodatkiem oleju roślinnego 100g, Kompot z jabłek 250ml	Sałatka jarzynowa 100g**(seler, jaja, gorczyca)**, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, 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 kaszą manną 245ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Szynka z pasieki 35g, Pomidor 35g, Sałata masłowa 7g, Margaryna roślinna 10,5g, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej bez zabielania 245ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Makaron z dodatkiem oleju roślinnego 140g**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin)**, Łopatka mielona, wieprzowa, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 105g(56g/49g)**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałata lodowa z dodatkiem oleju roślinnego 70g, Kompot z jabłek 175ml	Sałatka jarzynowa 70g**(seler, jaja, gorczyca)**, Sałata masłowa 7g, Margaryna roślinna 10,5g, 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 kaszą manną 175ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Szynka z pasieki 25g, Pomidor 25g, Sałata masłowa 5g, Margaryna roślinna 7,5g, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej bez zabielania 175ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Makaron z dodatkiem oleju roślinnego 100g**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin)**, Łopatka mielona, wieprzowa, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 75g(40g/35g) **(**zboża zawierające **gluten)**, Sałata lodowa z dodatkiem oleju roślinnego 50g, Kompot z jabłek 125ml	Sałatka jarzynowa 50g**(seler, jaja, gorczyca)**, Sałata masłowa 5g, Margaryna roślinna 7,5g, 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 kaszą kukurydzianą bezglutenową 350ml**(mleko)**, Szynka z pasieki 50g, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 100g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z jarzynami 350ml**(mleko, seler)**, Makaron bezglutenowy z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Łopatka mielona, wieprzowa, duszona w sosie warzywno-pomidorowym 150g(80g/70g), Sałata lodowa z warzywami na jogurcie naturalnym 100g**(mleko)**, Kompot z jabłek 250ml	Sałatka jarzynowa 100g**(seler, jaja, gorczyca)**, Sałata masłowa 10g Masło 10g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 100g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml, Pomarańcza 70g

Dieta bezglutenowa dzieci (P11) 70%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą bezglutenową 245ml**(mleko)**, Szynka z pasieki 35g, Pomidor 35g, Sałata masłowa 7g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 70g**(soja, sezam)**, Herbata 175ml	Zupa ziemniaczana z jarzynami 245ml**(mleko, seler)**, Makaron bezglutenowy z dodatkiem oleju roślinnego 140g, Łopatka mielona, wieprzowa, duszona w sosie warzywno-pomidorowym 105g(56g/49g), Sałata lodowa z warzywami na jogurcie naturalnym 70g**(mleko)**, Kompot z jabłek 175ml	Sałatka jarzynowa 70g**(seler, jaja, gorczyca)**, Sałata masłowa 7g Masło 7g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 70g**(soja, sezam)**, Herbata 175ml, Pomarańcza 49g

Dieta bezglutenowa dzieci (P11) 50%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą bezglutenową 175ml**(mleko)**, Szynka z pasieki 25g, Pomidor 25g, Sałata masłowa 5g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 50g**(soja, sezam)**, Herbata 125ml	Zupa ziemniaczana z jarzynami 175ml**(mleko, seler)**, Makaron bezglutenowy z dodatkiem oleju roślinnego 100g, Łopatka mielona, wieprzowa, duszona w sosie warzywno-pomidorowym 75g(40g/35g), Sałata lodowa z warzywami na jogurcie naturalnym 50g**(mleko)**, Kompot z jabłek 125ml	Sałatka jarzynowa 50g**(seler, jaja, gorczyca)**, Sałata masłowa 5g Masło 5g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 50g**(soja, sezam)**, Herbata 125ml, Pomarańcza 35g

Dieta łatwostrawna osób starszych (2)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Szynka z pasieki 50g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Makaron z dodatkiem oleju roślinnego 200g**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin)**, Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 150g(80g/70g)**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałata lodowa z warzywami na jogurcie naturalnym 100g**(mleko)**, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Sałatka jarzynowa 100g**(seler, jaja, gorczyca)**, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pomarańcza 70g

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	2004,75	73,63	65,45	21,05	292,29	267,15	36,48	25,17	2002,72	4,99

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	1994,65	76,06	60,42	20,72	297,34	275,06	46,78	22,28	2369,77	5,91

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	1806,5	72,45	62,38	12,58	252,72	224,32	23,75	28,41	1930,6	4,83

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	1963,05	92,7	67,03	15,68	259,22	227,97	25,05	31,25	2370,85	5,92

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	2104,85	95,84	71,05	16,78	286,26	254,16	26,47	32,1	2382,05	5,93

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	2194,05	85,19	72,1	24,36	307,88	279,54	51,81	28,35	1842,62	4,6

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	1975,05	83,27	39,17	10,71	334,04	309,64	53,54	24,4	2894,67	7,2499999999999999

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	1963,75	68,96	65,26	10,53	287,43	264,79	42,39	22,64	2360,95	5,9

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	2037,4	82,41	63,74	20,24	284,45	265,56	36,71	18,89	1592,82	3,96

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	2111,25	101,34	62,46	19,63	288,72	270,54	37,15	18,18	1647,97	4,1

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	1989,85	57	68,1	19,96	301	274,26	65,82	26,74	1979,05	4,93

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	2071,3	76,14	66,52	21,03	306,42	278,86	45,62	27,58	1541,67	3,85

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	2004,75	73,63	65,45	21,05	292,29	267,15	36,48	25,17	2002,72	4,99

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	1403,32	51,54	45,82	14,73	204,6	187,01	25,54	17,62	1401,9	3,49

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	1002,37	36,82	32,73	10,52	146,15	133,58	18,24	12,58	1001,36	2,49

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	1994,65	76,06	60,42	20,72	297,34	275,06	46,78	22,28	2369,77	5,91

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	1396,26	53,24	42,29	14,5	208,14	192,54	32,75	15,6	1658,84	4,14

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	997,32	38,03	30,21	10,36	148,67	137,53	23,39	11,14	1184,89	2,95

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	1963,75	68,96	65,26	10,53	287,43	264,79	42,39	22,64	2360,95	5,9

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	1374,62	48,27	45,68	7,37	201,2	185,35	29,67	15,85	1652,67	4,13

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	981,88	34,48	32,63	5,26	143,72	132,4	21,2	11,32	1180,48	2,95

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	1989,85	57	68,1	19,96	301	274,26	65,82	26,74	1979,05	4,93

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	1392,9	39,9	47,67	13,97	210,7	191,98	46,07	18,72	1385,34	3,45

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	994,92	28,5	34,05	9,98	150,5	137,13	32,91	13,37	989,53	2,46

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	2013,05	75,92	60,4	20,72	302,05	279,91	51,68	22,14	2369,37	5,91

• 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