DIETETYK
Katarzyna Ciosek

JADŁOSPIS
20 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 kaszą manną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Sałatka jarzynowa 100g**(jaja, mleko, seler, gorczyca)**, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g)**(**zboża zawierające **gluten, łubin, gorczyca, soja, mleko)**, Mandarynka 80g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pasta z sera i makreli w pomidorach 70g**(ryba,** zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, seler, mleko)**, Papryka 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Jabłko 100g

Dieta łatwostrawna (2)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Sałatka jarzynowa 100g**(jaja, mleko, seler, gorczyca)**, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g)**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Mandarynka 80g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pasta z sera i makreli w pomidorach 70g**(ryba,** zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, seler, mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Jabłko 100g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Sałatka jarzynowa 100g**(jaja, seler, gorczyca)**, Jajko gotowane 50g**(jaja)**, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Makaron pełnoziarnisty z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g)zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko), Mandarynka 80g, Herbata 250ml	Pasta z sera i makreli w pomidorach 70g**(ryba,** zboża zawierające **gluten, soja, mleko, seler, gorczyca)**, Papryka 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Jabłko 100g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 5 posiłkowa (6)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Sałatka jarzynowa 100g**(jaja, gorczyca, seler)**, Jajko gotowane 50g**(jaja)**, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Makaron pełnoziarnisty z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g)**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Mandarynka 80g, Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem, twarogiem, margaryną i pomidorem 150g**(**zboża zawierające **gluten, jaja, mleko)**	Pasta z sera i makreli w pomidorach 70g**(ryba,** zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, seler, mleko)**, Papryka 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Jabłko 100g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 6 posiłkowa (6)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Sałatka jarzynowa 100g**(jaja, gorczyca, seler)**, Jajko gotowane 50g**(jaja)**, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Makaron pełnoziarnisty z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g)**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Mandarynka 80g, Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem, twarogiem, margaryną i pomidorem 80g**(**zboża zawierające **gluten, jaja, mleko)**	Pasta z sera i makreli w pomidorach 70g**(ryba,** zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, seler, mleko)**, Papryka 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Jabłko 100g, Kanapka z jajkiem, twarogiem, margaryną i pomidorem 80g**(**zboża zawierające **gluten, jaja, mleko)**

Dieta bogatobiałkowa (9)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Sałatka jarzynowa 100g**(jaja, gorczyca, seler)**, Jajko gotowane 50g**(mleko)**, Sałata masłowa 10g, Masło 15g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Makaron pełnoziarnisty z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g)**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Mandarynka 80g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**, Kanapka z twarożkiem, pomidorem i margaryną 90g**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**	Pasta z sera i makreli w pomidorach 70g**(ryba,** zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, seler, mleko)**, Pomidor 50g, Masło 15g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Jabłko 100g

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Sałatka jarzynowa 100g**(mleko, seler)**, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 120g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami bez zabielania 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Makaron z serem 350g(250g/100g)**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Mandarynka 80g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pasta z sera i makreli w pomidorach 70g**(ryba,** zboża zawierające **gluten, soja, seler, gorczyca, mleko)**, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 120g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)** , Jabłko 100g

Dieta bezmleczna (11)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa z kaszą manną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Sałatka jarzynowa z oliwą 100g**(jaja, seler)**, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 20g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami bez zabielania 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Makaron ze szpinakiem z dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g)**(**zboża zawierające **gluten, soja. gorczyca, łubin)**, Mandarynka 80g, Kompot z jabłek 250ml	Pasta z tuńczyka 100g**(ryba)**, 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 kaszą manną 350ml**(**zboża zawierające **gluten)**, Mięso szynka gotowana 60g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Mięso z ud kurczaka gotowane 80g, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Zupa ziemniaczana 350g**(seler, mleko)**, Filet drobiowy z kurczaka gotowany 60g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Mus owocowy 200g

Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji - płynna wzmocniona (14)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa z kaszą manną 350ml**(**zboża zawierające **gluten)**, Mięso szynka gotowana 100g, Masło 15g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Schab gotowany 110g, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Zupa ziemniaczana 350g**(seler, mleko)**, Filet drobiowy z kurczaka gotowany 100g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Mus owocowy 100g

Dieta bezglutenowa (11)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z ryżem 350ml**(mleko)**, Sałatka jarzynowa 100g**(jaja, mleko, seler)**, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca ciemny 120g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml**(mleko, seler)**, Makaron bezglutenowy z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g)**(mleko)**, Mandarynka 80g, Kompot z jabłek 250ml	Pasta z ryby, tuńczyk w oleju z twarogiem 70g**(ryba, mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca ciemny 120g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml, Jabłko 100g

Dieta wegetariańska (11)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Sałatka jarzynowa 100g**(mleko, jaja, seler)**, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb razowy 120g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g)**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Mandarynka 80g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pasta jajeczna 70g**(mleko, jaja)**, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 15g, Chleb razowy 120g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Jabłko 100g

Dieta podstawowa dzieci (P1)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Sałatka jarzynowa 100g**(jaja, mleko, seler, gorczyca)**, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g)**(**zboża zawierające **gluten, łubin, gorczyca, soja, mleko)**, Mandarynka 80g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pasta z sera i makreli w pomidorach 70g**(ryba,** zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, seler, mleko)**, Papryka 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Jabłko 100g

Dieta podstawowa dzieci (P1) 70%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 245ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Sałatka jarzynowa 70g**(jaja, mleko, seler, gorczyca)**, Sałata masłowa 7g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb razowy 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 245ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 245g(175g/70g)**(**zboża zawierające **gluten, łubin, gorczyca, soja, mleko)**, Mandarynka 56g, Kompot 175ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pasta z sera i makreli w pomidorach 49g**(ryba,** zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, seler, mleko)**, Papryka 35g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 175ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Jabłko 70g

Dieta podstawowa dzieci (P1) 50%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 175ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Sałatka jarzynowa 50g**(jaja, mleko, seler, gorczyca)**, Sałata masłowa 5g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb razowy 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 175ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 175g(125g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, łubin, gorczyca, soja, mleko)**, Mandarynka 40g, Kompot 125ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pasta z sera i makreli w pomidorach 35g**(ryba,** zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, seler, mleko)**, Papryka 25g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 125ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Jabłko 50g

Dieta łatwostrawna dzieci (P2)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Sałatka jarzynowa 100g**(jaja, mleko, seler, gorczyca)**, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g)**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Mandarynka 80g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pasta z sera i makreli w pomidorach 70g**(ryba,** zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, seler, mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Jabłko 100g

Dieta łatwostrawna dzieci (P2) 70%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 245ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Sałatka jarzynowa 70g**(jaja, mleko, seler, gorczyca)**, Sałata masłowa 7g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 245ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 245g(175g/70g)**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Mandarynka 56g, Kompot 175ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pasta z sera i makreli w pomidorach 49g**(ryba,** zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, seler, mleko)**, Pomidor 35g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 175ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Jabłko 70g

Dieta łatwostrawna dzieci (P2) 50%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 175ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Sałatka jarzynowa 50g**(jaja, mleko, seler, gorczyca)**, Sałata masłowa 5g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 175ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 175g(125g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Mandarynka 40g, Kompot 125ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pasta z sera i makreli w pomidorach 35g**(ryba,** zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, seler, mleko)**, Pomidor 25g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 125ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Jabłko 50g

Dieta bezmleczna dzieci (P15)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa z kaszą manną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Sałatka jarzynowa z oliwą 100g**(jaja, seler)**, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 20g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami bez zabielania 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Makaron ze szpinakiem z dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g)**(**zboża zawierające **gluten, soja. gorczyca, łubin)**, Mandarynka 80g, Kompot z jabłek 250ml	Pasta z tuńczyka 100g**(ryba)**, 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 kaszą manną 245ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Sałatka jarzynowa z oliwą 70g**(jaja, seler)**, Sałata masłowa 7g, Margaryna roślinna 14g, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml	Barszcz czerwony z ziemniakami bez zabielania 245ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Makaron ze szpinakiem z dodatkiem oleju roślinnego 245g(175g/70g) **(**zboża zawierające **gluten, soja. gorczyca, łubin)**, Mandarynka 56g, Kompot z jabłek 175ml	Pasta z tuńczyka 70g**(ryba)**, 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 kaszą manną 175ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Sałatka jarzynowa z oliwą 50g**(jaja, seler)**, Sałata masłowa 5g, Margaryna roślinna 10g, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml	Barszcz czerwony z ziemniakami bez zabielania 175ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Makaron ze szpinakiem z dodatkiem oleju roślinnego 175g(125g/50g) **(**zboża zawierające **gluten, soja. gorczyca, łubin)**, Mandarynka 40g, Kompot z jabłek 125ml	Pasta z tuńczyka 50g**(ryba)**, 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)**, Sałatka jarzynowa 100g**(jaja, mleko, seler)**, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca ciemny 120g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml**(mleko, seler)**, Makaron bezglutenowy z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g)**(mleko)**, Mandarynka 80g, Kompot z jabłek 250ml	Pasta z ryby, tuńczyk w oleju z twarogiem 70g**(ryba, mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca ciemny 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)**, Sałatka jarzynowa 70g**(jaja, mleko, seler)**, Sałata masłowa 7g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca ciemny 84g**(soja, sezam)**, Herbata 175ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 245ml**(mleko, seler)**, Makaron bezglutenowy z serem i dodatkiem oleju roślinnego 245g(175g/70g)**(mleko)**, Mandarynka 56g, Kompot z jabłek 175ml	Pasta z ryby, tuńczyk w oleju z twarogiem 49g**(ryba, mleko)**, Pomidor 35g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca ciemny 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)**, Sałatka jarzynowa 50g**(jaja, mleko, seler)**, Sałata masłowa 5g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca ciemny 60g**(soja, sezam)**, Herbata 125ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 175ml**(mleko, seler)**, Makaron bezglutenowy z serem i dodatkiem oleju roślinnego 175g(125g/50g)**(mleko)**, Mandarynka 40g, Kompot z jabłek 125ml	Pasta z ryby, tuńczyk w oleju z twarogiem 35g**(ryba, mleko)**, Pomidor 25g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca ciemny 60g**(soja, sezam)**, Herbata 125ml, Jabłko 50g

Dieta łatwostrawna osób starszych (2)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Sałatka jarzynowa 100g**(jaja, mleko, seler)**, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g)**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Mandarynka 80g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pasta z sera i makreli w pomidorach 70g**(ryba,** zboża zawierające **gluten, soja, seler,soja, gorczyca, mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, 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	2015,3	80,12	62,61	22,43	297,58	269,48	53,05	28,09	1696,77	4,21

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	1966,8	77,96	62,06	22,39	287,38	262,87	55,67	24,49	2056,12	5,11

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	1872	71,58	68,58	22,44	259,29	227,34	41,4	32,01	1247,8	3,1

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	2098,45	87,02	73,24	25,26	291,79	256,09	44,72	35,71	1547,6	3,84

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	2133,95	87,4	74,23	25,58	298,33	261,96	45,11	36,38	1624,8	4,03

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	2231,35	96,43	67,92	27,03	320,66	284,92	53,19	35,73	1713,37	4,25

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	1918,85	81,96	41,87	13,24	318,05	291,13	56,22	26,91	2316,67	5,77

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	1941,1	69,64	64,87	10,02	285,14	259,61	52,12	25,52	2409,75	6,01

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	2010,85	80,87	68,46	20,38	273,34	248,15	52,52	25,19	1645,47	4,09

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	2007,85	109,27	60,52	22,2	262,49	238,6	41,99	23,89	1692,27	4,19

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	1946	66,04	63,57	21,34	293,24	262	61,11	31,24	1863	4,64

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	1979,9	72,34	54,88	14,55	317,35	283,09	51,38	34,25	1354,67	3,37

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	2015,3	80,12	62,61	22,43	297,58	269,48	53,05	28,09	1696,77	4,21

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	1410,71	56,08	43,83	15,7	208,31	188,64	37,14	19,66	1187,74	2,95

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	1007,65	40,06	31,3	11,21	148,79	134,74	26,52	14,04	848,38	2,11

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	1966,8	77,96	62,06	22,39	287,38	262,87	55,67	24,49	2056,12	5,11

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	1376,76	54,57	43,44	15,67	201,17	184,01	38,97	17,14	1439,28	3,58

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	983,4	38,98	31,03	11,19	143,69	131,43	27,84	12,24	1028,06	2,55

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	1941,1	69,64	64,87	10,02	285,14	259,61	52,12	25,52	2409,75	6,01

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	1358,77	48,75	45,41	7,01	199,6	181,73	36,48	17,86	1686,82	4,21

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	970,55	34,82	32,44	5,01	142,57	129,8	26,06	12,76	1204,88	3

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	1946	66,04	63,57	21,34	293,24	262	61,11	31,24	1863	4,64

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	1362,2	46,23	44,5	14,94	205,27	183,4	42,78	21,87	1304,1	3,25

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	973	33,02	31,78	10,67	146,62	131	30,56	15,62	931,5	2,32

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	1973,4	78,21	57,22	22,21	297,25	274,74	68,53	22,49	1974,92	4,91

• 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