DIETETYK
Katarzyna Ciosek

JADŁOSPIS
23 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 jaglaną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasztet 70g**(**zboża zawierające **gluten, jaja, mleko, gorczyca, soja, seler)**, Sałata masłowa 10g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Zrazik wieprzowy pieczony w sosie koperkowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty białej z olejem roślinnym 140g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pierś z indyka 50g, Pomidor 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 jaglaną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasztet 70g**(**zboża zawierające **gluten, jaja, mleko, gorczyca, soja, seler)**, Sałata masłowa 10g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa ryżowa zabielana 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Zrazik wieprzowy pieczony w sosie koperkowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, mleko, jaja)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z selera i jabłka 120g**(seler, mleko)**, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pierś z indyka 50g, 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
Polędwica z pasieki 80g, Sałata masłowa 10g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Zrazik wieprzowy pieczony w sosie koperkowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty białej z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Sałata lodowa 10g, Herbata 250ml	Pierś z indyka 80g, 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
Polędwica z pasieki 80g, Sałata masłowa 10g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Zrazik wieprzowy pieczony w sosie koperkowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty białej z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną 70g**(**zboża zawierające **gluten, jaja)**	Pierś z indyka 80g, 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
Polędwica z pasieki 80g, Sałata masłowa 10g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Zrazik wieprzowy pieczony w sosie koperkowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty białej z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną 70g**(**zboża zawierające **gluten, jaja)**	Pierś z indyka 80g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jabłko 100g, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**

Dieta bogatobiałkowa (9)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Polędwica z pasieki 80g, Sałata masłowa 10g, Pomidor 50g, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa ryżowa zabielana 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Zrazik wieprzowy pieczony w sosie koperkowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z selera i jabłka 120g**(seler, mleko)**, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**, Kanapka z wędliną, pomidorem i margaryną 70g**(**zboża zawierające **gluten)**	Pierś z indyka 80g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jabłko 100g

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Polędwica z pasieki 80g, Sałata masłowa 10g, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Jogurt owocowy 100g**(mleko)**, Herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabielania 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Zrazik drobiowy pieczony w sosie koperkowym 150g(100/50)**(**zboża zawierające **gluten, jaja)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z selera i jabłka 120g**(seler, mleko)**, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pierś z indyka 80g, 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 kaszą jaglaną bez zabielania 350ml**(**zboża zawierające **gluten)**, Polędwica z pasieki 50g, Sałata masłowa 10g, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 20g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabielania 350ml**(**zboża zawierające **gluten, jaja, soja, seler)**, Zrazik wieprzowy pieczony w sosie koperkowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z selera i jabłka z olejem roślinnym 120g**(seler)**, Sałata lodowa 10g, Kompot z jabłek 250ml	Pierś z indyka 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 kaszą jaglaną 350ml**(**zboża zawierające **gluten)**, Schab gotowany 40g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa ryżowa zabielana 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Zrazik wieprzowy pieczony w sosie koperkowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Zupa ziemniaczana 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Mięso z ud kurczaka gotowane 50g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**

Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji - płynna wzmocniona (14)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa z kaszą jaglaną 350ml**(**zboża zawierające **gluten)**, Schab gotowany 40g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa ryżowa zabielana 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Zrazik wieprzowy pieczony w sosie koperkowym 150g(120g/30g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Zupa ziemniaczana 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Mięso z fileta drobiowego gotowane 130g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**

Dieta bezglutenowa (11)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml**(mleko)**, Polędwica z pasieki 50g, Sałata masłowa 10g, Pomidor 30g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, jasny 120g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml	Zupa ryżowa zabielana 350ml**(mleko, seler)**, Zrazik wieprzowy pieczony w sosie koperkowym 150g(100g/50g)**(jaja, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z selera i jabłka 150g**(seler, mleko)**, Kompot z jabłek 250ml	Pierś z indyka 50g, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 10g, Chleb bezglutenowy, jasny 120g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml, Jabłko 100g

Dieta wegetariańska (11)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Serek wiejski 200g**(mleko)**, Sałata masłowa 10g, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 15g, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa ryżowa zabielana 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Gulasz warzywny z ciecierzycą gotowany 200g**(**zboża zawierające **gluten, seler, łubin, soja)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z selera i jabłka 150g**(seler, mleko)**, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Sałatka wiosenna 180g**(mleko)**, Margaryna roślinna 15g, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jabłko 100g

Dieta podstawowa dzieci (P1)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasztet 70g**(**zboża zawierające **gluten, jaja, mleko, gorczyca, soja, seler)**, Sałata masłowa 10g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Zrazik wieprzowy pieczony w sosie koperkowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty białej z olejem roślinnym 140g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pierś z indyka 50g, Pomidor 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 jaglaną 245ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasztet 49g**(**zboża zawierające **gluten, jaja, mleko, gorczyca, soja, seler)**, Sałata masłowa 7g, Pomidor 35g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb razowy 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml	Zupa ogórkowa z ryżem 245ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Zrazik wieprzowy pieczony w sosie koperkowym 105g(70g/35g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, Surówka z kapusty białej z olejem roślinnym 98g, Sałata lodowa 7g, Kompot 175ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pierś z indyka 35g, Pomidor 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 jaglaną 175ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasztet 35g**(**zboża zawierające **gluten, jaja, mleko, gorczyca, soja, seler)**, Sałata masłowa 5g, Pomidor 25g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb razowy 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml	Zupa ogórkowa z ryżem 175ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Zrazik wieprzowy pieczony w sosie koperkowym 75g(50g/25g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, Surówka z kapusty białej z olejem roślinnym 70g, Sałata lodowa 5g, Kompot 125ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pierś z indyka 25g, Pomidor 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 jaglaną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasztet 70g**(**zboża zawierające **gluten, jaja, mleko, gorczyca, soja, seler)**, Sałata masłowa 10g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa ryżowa zabielana 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Zrazik wieprzowy pieczony w sosie koperkowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, mleko, jaja)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z selera i jabłka 120g**(seler, mleko)**, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pierś z indyka 50g, 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 jaglaną 245ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasztet 49g**(**zboża zawierające **gluten, jaja, mleko, gorczyca, soja, seler)**, Sałata masłowa 7g, Pomidor 35g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml	Zupa ryżowa zabielana 245ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Zrazik wieprzowy pieczony w sosie koperkowym 105g(70g/35g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, mleko, jaja)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, Surówka z selera i jabłka 84g**(seler, mleko)**, Sałata lodowa 7g, Kompot 175ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pierś z indyka 35g, 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 jaglaną 175ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasztet 35g**(**zboża zawierające **gluten, jaja, mleko, gorczyca, soja, seler)**, Sałata masłowa 5g, Pomidor 25g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml	Zupa ryżowa zabielana 175ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Zrazik wieprzowy pieczony w sosie koperkowym 75g(50g/25g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, mleko, jaja)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, Surówka z selera i jabłka 60g**(seler, mleko)**, Sałata lodowa 5g, Kompot 125ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pierś z indyka 25g, 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 jaglaną bez zabielania 350ml**(**zboża zawierające **gluten)**, Polędwica z pasieki 50g, Sałata masłowa 10g, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 20g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabielania 350ml**(**zboża zawierające **gluten, jaja, soja, seler)**, Zrazik wieprzowy pieczony w sosie koperkowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z selera i jabłka z olejem roślinnym 120g**(seler)**, Sałata lodowa 10g, Kompot z jabłek 250ml	Pierś z indyka 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 kaszą jaglaną bez zabielania 245ml**(**zboża zawierające **gluten)**, Polędwica z pasieki 35g, Sałata masłowa 7g, Pomidor 35g, Margaryna roślinna 14g, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml	Zupa ryżowa bez zabielania 245ml**(**zboża zawierające **gluten, jaja, soja, seler)**, Zrazik wieprzowy pieczony w sosie koperkowym 105g(70g/35g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, Surówka z selera i jabłka z olejem roślinnym 84g**(seler)**, Sałata lodowa 7g, Kompot z jabłek 175ml	Pierś z indyka 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 kaszą jaglaną bez zabielania 175ml**(**zboża zawierające **gluten)**, Polędwica z pasieki 25g, Sałata masłowa 5g, Pomidor 25g, Margaryna roślinna 10g, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml	Zupa ryżowa bez zabielania 175ml**(**zboża zawierające **gluten, jaja, soja, seler)**, Zrazik wieprzowy pieczony w sosie koperkowym 75g(50g/25g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, Surówka z selera i jabłka z olejem roślinnym 60g**(seler)**, Sałata lodowa 5g, Kompot z jabłek 125ml	Pierś z indyka 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 kaszą jaglaną 350ml**(mleko)**, Polędwica z pasieki 50g, Sałata masłowa 10g, Pomidor 30g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, jasny 120g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml	Zupa ryżowa zabielana 350ml**(mleko, seler)**, Zrazik wieprzowy pieczony w sosie koperkowym 150g(100g/50g)**(jaja, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z selera i jabłka 150g**(seler, mleko)**, Kompot z jabłek 250ml	Pierś z indyka 50g, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 10g, Chleb bezglutenowy, jasny 120g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml, Jabłko 100g

Dieta bezglutenowa dzieci (P11) 70%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 245ml**(mleko)**, Polędwica z pasieki 35g, Sałata masłowa 7g, Pomidor 21g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, jasny 84g**(soja, sezam)**, Herbata 175ml	Zupa ryżowa zabielana 245ml**(mleko, seler)**, Zrazik wieprzowy pieczony w sosie koperkowym 105g(70g/35g) **(jaja, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, Surówka z selera i jabłka 105g**(seler, mleko)**, Kompot z jabłek 175ml	Pierś z indyka 35g, Pomidor 35g, Margaryna roślinna 7g, Chleb bezglutenowy, jasny 84g**(soja, sezam)**, Herbata 175ml, Jabłko 70g

Dieta bezglutenowa dzieci (P11) 50%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 175ml**(mleko)**, Polędwica z pasieki 25g, Sałata masłowa 5g, Pomidor 15g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, jasny 60g**(soja, sezam)**, Herbata 125ml	Zupa ryżowa zabielana 175ml**(mleko, seler)**, Zrazik wieprzowy pieczony w sosie koperkowym 75g(50g/25g) **(jaja, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, Surówka z selera i jabłka 75g**(seler, mleko)**, Kompot z jabłek 125ml	Pierś z indyka 25g, Pomidor 25g, Margaryna roślinna 5g, Chleb bezglutenowy, jasny 60g**(soja, sezam)**, Herbata 125ml, Jabłko 50g

Dieta łatwostrawna osób starszych (2)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasztet 70g**(**zboża zawierające **gluten, jaja, mleko, gorczyca, soja, seler)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa ryżowa zabielana 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Zrazik wieprzowy pieczony w sosie koperkowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z selera i jabłka 120g**(seler, mleko)**, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pierś z indyka 50g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Mus z jabłka 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	2012,9	76,51	67,05	24,58	286,7	258,11	45,01	28,59	2680,72	6,67

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	1989,6	77,23	63	24,82	288,25	262,2	45,18	26,05	2874,12	7,16

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	1767,35	73,93	65,52	19,44	233,71	207,49	26,23	26,23	2682,4	6,69

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	2000,55	79,61	74,78	20,74	266,7	237,57	27,16	29,15	2883,1	7,18

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	2064,55	91,61	74,78	20,74	270,79	241,66	31,26	29,15	2923,1	7,28

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	2247,75	107,15	68,59	23,78	306,74	276,4	50,53	30,33	3047,62	7,59

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	1906,7	92,87	33,75	10,01	316,67	293,4	68,55	23,28	3529,22	8,82

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	1925,05	71,42	62,32	11,54	281,25	256,77	50,52	24,47	2810,15	7,01

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	2032,1	77,78	65,25	20,75	287,07	263,81	23,15	23,26	1673,37	4,17

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	2054,9	102,38	63,18	20,31	271,86	249,87	22,16	21,99	1679,67	4,18

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	1922,95	67,68	62,31	17,22	288,51	259,39	53,95	29,14	2539,05	6,32

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	2025,85	67,72	66,01	21,16	308,65	272,44	60,3	36,21	2392,27	5,95

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	2012,9	76,51	67,05	24,58	286,7	258,11	45,01	28,59	2680,72	6,67

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	1409,03	53,56	46,94	17,21	200,69	180,68	31,51	20,01	1876,5	4,67

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	1006,45	38,26	33,53	12,29	143,35	129,05	22,5	14,3	1340,36	3,33

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	1989,6	77,23	63	24,82	288,25	262,2	45,18	26,05	2874,12	7,16

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	1392,72	54,06	44,1	17,37	201,78	183,54	31,63	18,23	2011,88	5,01

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	994,8	38,62	31,5	12,41	144,13	131,1	22,59	13,02	1437,06	3,58

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	1925,05	71,42	62,32	11,54	281,25	256,77	50,52	24,47	2810,15	7,01

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	1347,54	49,99	43,62	8,08	196,88	179,74	35,36	17,13	1967,1	4,91

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	962,52	35,71	31,16	5,77	140,63	128,39	25,26	12,24	1405,08	3,5

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	1922,95	67,68	62,31	17,22	288,51	259,39	53,95	29,14	2539,05	6,32

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	1346,06	47,38	43,62	12,05	201,96	181,57	37,76	20,4	1777,34	4,42

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	961,48	33,84	31,15	8,61	144,26	129,7	26,97	14,57	1269,53	3,16

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	1990,85	76,25	62,98	24,79	289,13	263,72	48,86	25,39	2877,67	7,16

• 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