DIETETYK
Katarzyna Ciosek

JADŁOSPIS
3 listopada 2026, wtorek
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)**, Pasta z twarogu i tuńczyka 70g**(ryba, mleko)**, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Barszcz biały z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Potrawka drobiowa gotowana z jarzynami 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pasztet 70g**(**zboża zawierające **gluten, jaja, mleko, gorczyca, soja, seler)**, Papryka 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Mandarynka 80g

Dieta łatwostrawna (2)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z twarogu i tuńczyka 70g**(ryba, mleko)**, Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Barszcz biały z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, jaja, mleko)**, Potrawka drobiowa gotowana z jarzynami 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Ryż 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)**	Pasztet 70g**(**zboża zawierające **gluten, jaja, mleko, gorczyca, soja, seler)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Mandarynka 80g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Pasta z twarogu i tuńczyka 70g**(ryba, mleko)**, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Barszcz biały z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Potrawka drobiowa gotowana z jarzynami 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Ryż brązowy z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Sałata lodowa 10g, Herbata 250ml	Indyk z pasieki 80g, Papryka 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Mandarynka 80g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 5 posiłkowa (6)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Pasta z twarogu i tuńczyka 70g**(ryba, mleko)**, Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Barszcz biały z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Potrawka drobiowa gotowana z jarzynami 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Ryż brązowy z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Herbata 250ml, Kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 120g**(**zboża zawierające **gluten, jaja)**	Indyk z pasieki 80g, Papryka 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Mandarynka 80g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 6 posiłkowa (6)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Pasta z twarogu i tuńczyka 70g**(ryba, mleko)**, Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Barszcz biały z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Potrawka drobiowa gotowana z jarzynami 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Ryż brązowy z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Herbata 250ml, Kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 80g**(**zboża zawierające **gluten, jaja)**	Indyk z pasieki 80g, Papryka 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Mandarynka 80g, Kanapka z wędliną, jajkiem, koperkiem i margaryną 80g**(**zboża zawierające **gluten, jaja)**

Dieta bogatobiałkowa (9)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z twarogu i tuńczyka 70g**(ryba, mleko)**, Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)** Jajko gotowane 50g**(jaja)**, Herbata 250ml	Barszcz biały z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, jaja, mleko)**, Potrawka drobiowa gotowana z jarzynami 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Ryż brązowy z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**, Kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryną 110g**(**zboża zawierające **gluten)**	Indyk z pasieki 80g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Mandarynka 80g

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z twarogu i tuńczyka 70g**(ryba, mleko)**, Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 120g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Barszcz biały z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Potrawka drobiowa gotowana z jarzynami 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Ryż 200g, Surówka z marchwi i jabłka 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Indyk z pasieki 80g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 120g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Mandarynka 80g

Dieta bezmleczna (11)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Krupnik z kaszy jaglanej 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Schab z kija 50g, Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Margaryna roślinna 20g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Barszcz biały bez zabielania 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Potrawka drobiowa gotowana z jarzynami 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem roślinnym 120g, Kompot z jabłek 250ml	Indyk z pasieki 50g, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 20g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Mandarynka 80g

Dieta papkowata (12)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa krupnik z kaszą jaglaną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Schab gotowany 50g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Barszcz biały z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Potrawka drobiowa gotowana z jarzynami 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Zupa ziemniaczana 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Mięso z ud kurczaka 40g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Sok pomarańczowy 120ml

Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji - płynna wzmocniona (14)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa krupnik z kaszą jaglaną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Schab gotowany 100g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Barszcz biały z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Potrawka drobiowa gotowana z jarzynami 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)**	Zupa ziemniaczana 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Mięso z ud kurczaka 100g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Sok pomarańczowy 120ml

Dieta bezglutenowa (11)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną bezglutenową 350ml**(mleko)**, Pasta z twarogu i tuńczyka 70g**(ryba, mleko)**, Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 120g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml	Barszcz biały z ziemniakami 350ml**(seler, mleko)**, Potrawka drobiowa gotowana z jarzynami 150g(100g/50g)**(seler)**, Ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot z jabłek 250ml	Indyk z pasieki 50g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 120g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml, Mandarynka 80g

Dieta wegetariańska (11)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z twarogu i natki pietruszki 100g**(mleko)**, Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Barszcz biały z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Gulasz z jarzyn i soczewicy 100g**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pasta jajeczna 70g**(jaja, mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Kefir 250g**(mleko)**

Dieta podstawowa dzieci (P1)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z twarogu i tuńczyka 70g**(ryba, mleko)**, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Barszcz biały z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Potrawka drobiowa gotowana z jarzynami 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pasztet 70g**(**zboża zawierające **gluten, jaja, mleko, gorczyca, soja, seler)**, Papryka 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Mandarynka 80g

Dieta podstawowa dzieci (P1) 70%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 245ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z twarogu i tuńczyka 49g**(ryba, mleko)**, Pomidor 35g, Sałata masłowa 7g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb razowy 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml	Barszcz biały z ziemniakami 245ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Potrawka drobiowa gotowana z jarzynami 105g(70g/35g)**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Ryż z dodatkiem oleju roślinnego 140g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem roślinnym 84g, Sałata lodowa 7g, Kompot 175ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pasztet 49g**(**zboża zawierające **gluten, jaja, mleko, gorczyca, soja, seler)**, Papryka 35g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 175ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Mandarynka 56g

Dieta podstawowa dzieci (P1) 50%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 175ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z twarogu i tuńczyka 35g**(ryba, mleko)**, Pomidor 25g, Sałata masłowa 5g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb razowy 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml	Barszcz biały z ziemniakami 175ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Potrawka drobiowa gotowana z jarzynami 75g(50g/25g)**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Ryż z dodatkiem oleju roślinnego 100g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem roślinnym 60g, Sałata lodowa 5g, Kompot 125ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pasztet 35g**(**zboża zawierające **gluten, jaja, mleko, gorczyca, soja, seler)**, Papryka 25g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 125ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Mandarynka 40g

Dieta łatwostrawna dzieci (P2)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z twarogu i tuńczyka 70g**(ryba, mleko)**, Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Barszcz biały z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, jaja, mleko)**, Potrawka drobiowa gotowana z jarzynami 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Ryż 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)**	Pasztet 70g**(**zboża zawierające **gluten, jaja, mleko, gorczyca, soja, seler)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Mandarynka 80g

Dieta łatwostrawna dzieci (P2) 70%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 245ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z twarogu i tuńczyka 49g**(ryba, mleko)**, Pomidor 35g, Sałata lodowa 7g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml	Barszcz biały z ziemniakami 245ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, jaja, mleko)**, Potrawka drobiowa gotowana z jarzynami 105g(70g/35g)**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Ryż 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)**	Pasztet 49g**(**zboża zawierające **gluten, jaja, mleko, gorczyca, soja, seler)**, Pomidor 35g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 175ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Mandarynka 56g

Dieta łatwostrawna dzieci (P2) 50%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 175ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z twarogu i tuńczyka 35g**(ryba, mleko)**, Pomidor 25g, Sałata lodowa 5g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml	Barszcz biały z ziemniakami 175ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, jaja, mleko)**, Potrawka drobiowa gotowana z jarzynami 75g(50g/25g)**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Ryż 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)**	Pasztet 35g**(**zboża zawierające **gluten, jaja, mleko, gorczyca, soja, seler)**, Pomidor 25g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 125ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Mandarynka 40g

Dieta bezmleczna dzieci (P15)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Krupnik z kaszy jaglanej 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Schab z kija 50g, Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Margaryna roślinna 20g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Barszcz biały bez zabielania 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Potrawka drobiowa gotowana z jarzynami 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem roślinnym 120g, Kompot z jabłek 250ml	Indyk z pasieki 50g, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 20g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Mandarynka 80g

Dieta bezmleczna dzieci (P15) 70%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Krupnik z kaszy jaglanej 245ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Schab z kija 35g, Pomidor 35g, Sałata lodowa 7g, Margaryna roślinna 14g, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml	Barszcz biały bez zabielania 245ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Potrawka drobiowa gotowana z jarzynami 105g(70g/35g)**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Ryż z dodatkiem oleju roślinnego 140g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem roślinnym 84g, Kompot z jabłek 175ml	Indyk z pasieki 35g, Pomidor 35g, Margaryna roślinna 14g, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml, Mandarynka 56g

Dieta bezmleczna dzieci (P15) 50%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Krupnik z kaszy jaglanej 175ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Schab z kija 25g, Pomidor 25g, Sałata lodowa 5g, Margaryna roślinna 10g, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml	Barszcz biały bez zabielania 175ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Potrawka drobiowa gotowana z jarzynami 75g(50g/25g)**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Ryż z dodatkiem oleju roślinnego 100g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem roślinnym 60g, Kompot z jabłek 125ml	Indyk z pasieki 25g, Pomidor 25g, Margaryna roślinna 10g, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml, Mandarynka 40g

Dieta bezglutenowa dzieci (P11)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną bezglutenową 350ml**(mleko)**, Pasta z twarogu i tuńczyka 70g**(ryba, mleko)**, Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 120g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml	Barszcz biały z ziemniakami 350ml**(seler, mleko)**, Potrawka drobiowa gotowana z jarzynami 150g(100g/50g)**(seler)**, Ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot z jabłek 250ml	Indyk z pasieki 50g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 120g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml, Mandarynka 80g

Dieta bezglutenowa dzieci (P11) 70%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną bezglutenową 245ml**(mleko)**, Pasta z twarogu i tuńczyka 49g**(ryba, mleko)**, Pomidor 35g, Sałata lodowa 7g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 84g**(soja, sezam)**, Herbata 175ml	Barszcz biały z ziemniakami 245ml**(seler, mleko)**, Potrawka drobiowa gotowana z jarzynami 105g(70g/35g) **(seler)**, Ryż z dodatkiem oleju roślinnego 140g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem roślinnym 84g, Sałata lodowa 7g, Kompot z jabłek 175ml	Indyk z pasieki 35g, Pomidor 35g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 84g**(soja, sezam)**, Herbata 175ml, Mandarynka 56g

Dieta bezglutenowa dzieci (P11) 50%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną bezglutenową 175ml**(mleko)**, Pasta z twarogu i tuńczyka 35g**(ryba, mleko)**, Pomidor 25g, Sałata lodowa 5g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 60g**(soja, sezam)**, Herbata 125ml	Barszcz biały z ziemniakami 175ml**(seler, mleko)**, Potrawka drobiowa gotowana z jarzynami 75g(50g/25g) **(seler)**, Ryż z dodatkiem oleju roślinnego 100g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem roślinnym 60g, Sałata lodowa 5g, Kompot z jabłek 125ml	Indyk z pasieki 25g, Pomidor 25g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 60g**(soja, sezam)**, Herbata 125ml, Mandarynka 40g

Dieta łatwostrawna osób starszych (2)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z twarogu i tuńczyka 70g**(ryba, mleko)**, Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Barszcz biały z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Potrawka drobiowa gotowana z jarzynami 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Ryż 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)**	Pasztet 70g**(**zboża zawierające **gluten, jaja, mleko, gorczyca, soja, seler)** , Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Sok owocowy 300ml

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	2045,25	84,17	70,02	24,13	278,02	252,42	52,42	25,61	2115,42	5,25

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	2031,15	84,58	69,27	23,77	274,74	252,49	54,32	22,26	2507,22	6,24

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	1739,75	76,27	65,34	17,79	225,56	196,73	25,66	28,84	1934,3	4,81

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	1977,9	88,34	73,28	20,03	257,12	224,99	26,3	32,14	2441,1	6,08

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	1983,8	92,03	69,23	19,94	264,66	231,25	26,76	33,43	2573,75	6,4

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	2208,6	111,24	68,81	25,27	293,91	256,6	46,27	37,32	2769,92	6,9

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	1953	95,73	36,73	18,84	318,16	294,54	70,37	23,65	3082,32	7,67

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	2001,35	74,56	66,89	10,35	284,15	263,58	64,31	20,6	2732,8	6,8

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	2074,45	82,18	66,04	19,54	289,91	268,92	48,93	21	1624,52	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	2092,4	102,23	68,97	21,72	267,3	246,8	34,05	20,52	1697,85	4,22

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	2011,6	73,96	71,86	20,2	279,14	253,45	51,08	25,7	2291,3	5,71

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	2009,05	76,04	72,19	25,18	273,1	248,42	47,97	24,69	1985,67	4,93

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	2045,25	84,17	70,02	24,13	278,02	252,42	52,42	25,61	2115,42	5,25

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	1431,67	58,92	49,01	16,89	194,61	176,69	36,69	17,93	1480,79	3,68

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	1022,62	42,08	35,01	12,06	139,01	126,21	26,21	12,8	1057,71	2,62

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	2031,15	84,58	69,27	23,77	274,74	252,49	54,32	22,26	2507,22	6,24

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	1421,8	59,21	48,49	16,64	192,32	176,74	38,02	15,58	1755,05	4,37

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	1015,57	42,29	34,64	11,88	137,37	126,24	27,16	11,13	1253,61	3,12

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	2001,35	74,56	66,89	10,35	284,15	263,58	64,31	20,6	2732,8	6,8

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	1400,94	52,19	46,82	7,24	198,9	184,51	45,02	14,42	1912,96	4,76

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	1000,68	37,28	33,45	5,17	142,07	131,79	32,16	10,3	1366,4	3,4

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	2011,6	73,96	71,86	20,2	279,14	253,45	51,08	25,7	2291,3	5,71

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	1408,12	51,77	50,3	14,14	195,4	177,42	35,76	17,99	1603,91	4

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	1005,8	36,98	35,93	10,1	139,57	126,72	25,54	12,85	1145,65	2,85

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	2052,4	86,2	70,7	23,8	274,33	249,1	51,43	25,24	2606,92	6,49

- 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