DIETETYK
Katarzyna Ciosek

JADŁOSPIS
4 listopada 2026, środa
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 zacierką 350ml**(**zboża zawierające **gluten, jaja, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Galaretka drobiowa 150g**(seler)**, Cytryna 10g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami i soczewicą 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler, sezam)**, Kasza jęczmienna z olejem roślinnym 200g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Schab z kija 50g, Ogórek 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Jabłko 100g

Dieta łatwostrawna (2)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z zacierką 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Galaretka drobiowa 150g**(seler)**, Cytryna 10g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler)**, Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Schab z kija 50g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(**zboża **zabierające gluten, mleko)**, Jabłko 100g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Galaretka drobiowa 150g**(seler)**, Cytryna 10g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler, mleko)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler)**, Kasza jęczmienna 200g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Herbata 250ml	Schab z kija 70g, Ogórek świeży 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
Galaretka drobiowa 150g**(seler)**, Cytryna 10g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler)**, Kasza jęczmienna 200g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem, wędliną i margaryną 110g**(**zboża zawierające **gluten, jaja)**	Schab z kija 70g, Ogórek świeży 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
Galaretka drobiowa 150g**(seler)**, Cytryna 10g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler)**, Kasza jęczmienna 200g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem, wędliną i margaryną 70g**(**zboża zawierające **gluten, jaja)**	Schab z kija 70g, Ogórek świeży 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jabłko 100g, Kanapka z wędliną, pomidorem i margaryną 70g**(**zboża zawierające **gluten, jaja)**

Dieta bogatobiałkowa (9)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z zacierką 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Galaretka drobiowa 150g**(seler)**, Cytryna 10g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 170g(100g/70g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler)**, Kasza jęczmienna z olejem roślinnym 200g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**, Kanapka z polędwicą z pasieki, sałatą zieloną i margaryną 100g**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**	Schab z kija 60g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Jabłko 100g

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z zacierką 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Galaretka drobiowa 150g**(seler)**, Cytryna 10g, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 120g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami bez zabielania 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler)**, Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Schab z kija 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 zacierką 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin)**, Galaretka drobiowa 150g**(seler)**, Cytryna 10g, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 20g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami bez zabielania 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany pomidorowym 150g(100g/50g) **(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler)**, Kasza jęczmienna 200g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Herbata 250ml	Schab z kija 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 zacierką 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, seler)**, Mięso z ud kurczaka gotowane 80g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 150g(70g/80g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler)**, Kasza jęczmienna 200g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Zupa ziemniaczana 350ml**(seler)**, Mięso szynka gotowana 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 zacierką 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, seler)**, Schab gotowany 90g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 150g(120g/30g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler, mleko)**, Kasza jęczmienna 200g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Zupa ziemniaczana 350ml**(seler)**, Filet z kurczaka gotowany 110g, Masło 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 ryżem 350ml**(mleko)**, Galaretka drobiowa 150g**(seler)**, Cytryna 10g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 120g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami bez zabielania 350ml**(seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 150g(100g/50g)**(seler, jaja)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot z jabłek 250ml	Schab z kija 50g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 120g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml, Jabłko 100g

Dieta wegetariańska (11)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z zacierką 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Ser żółty 20g**(mleko)**, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 120g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Makaron z serem i olejem roślinnym 300g(210g/90g)**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pasta warzywna 50g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 120g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g**(mleko)**

Dieta podstawowa dzieci (P1)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z zacierką 350ml**(**zboża zawierające **gluten, jaja, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Galaretka drobiowa 150g**(seler)**, Cytryna 10g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami i soczewicą 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler, sezam)**, Kasza jęczmienna z olejem roślinnym 200g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Schab z kija 50g, Ogórek 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Jabłko 100g

Dieta podstawowa dzieci (P1) 70%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z zacierką 245ml**(**zboża zawierające **gluten, jaja, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Galaretka drobiowa 105g**(seler)**, Cytryna 7g, Sałata masłowa 7g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb razowy 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami i soczewicą 245ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 105g(70g/35g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler, sezam)**, Kasza jęczmienna z olejem roślinnym 140g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 84g, Sałata lodowa 7g, Kompot 175ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Schab z kija 35g, Ogórek 35g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 175ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Jabłko 70g

Dieta podstawowa dzieci (P1) 50%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z zacierką 175ml**(**zboża zawierające **gluten, jaja, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Galaretka drobiowa 75g**(seler)**, Cytryna 5g, Sałata masłowa 5g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb razowy 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami i soczewicą 175ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 75g(50g/25g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler, sezam)**, Kasza jęczmienna z olejem roślinnym 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 60g, Sałata lodowa 5g, Kompot 125ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Schab z kija 25g, Ogórek 25g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 125ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Jabłko 50g

Dieta łatwostrawna dzieci (P2)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z zacierką 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Galaretka drobiowa 150g**(seler)**, Cytryna 10g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler)**, Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Schab z kija 50g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(**zboża **zabierające gluten, mleko)**, Jabłko 100g

Dieta łatwostrawna dzieci (P2) 70%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z zacierką 245ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Galaretka drobiowa 105g**(seler)**, Cytryna 7g, Sałata masłowa 7g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 245ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 105g(70g/35g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler)**, Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 140g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 84g, Sałata lodowa 7g, Kompot 175ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Schab z kija 35g, Pomidor 35g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 175ml**(**zboża **zabierające gluten, mleko)**, Jabłko 70g

Dieta łatwostrawna dzieci (P2) 50%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z zacierką 175ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Galaretka drobiowa 75g**(seler)**, Cytryna 5g, Sałata masłowa 5g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 175ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 75g(50g/25g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler)**, Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 60g, Sałata lodowa 5g, Kompot 125ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Schab z kija 25g, Pomidor 25g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 125ml**(**zboża **zabierające gluten, mleko)**, Jabłko 50g

Dieta bezmleczna dzieci (P15)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa z zacierką 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin)**, Galaretka drobiowa 150g**(seler)**, Cytryna 10g, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 20g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami bez zabielania 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany pomidorowym 150g(100g/50g) **(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler)**, Kasza jęczmienna 200g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Herbata 250ml	Schab z kija 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 zacierką 245ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin)**, Galaretka drobiowa 105g**(seler)**, Cytryna 7g, Sałata masłowa 7g, Margaryna roślinna 14g, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami bez zabielania 245ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany pomidorowym 105g(70g/35g) **(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler)**, Kasza jęczmienna 140g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 84g, Sałata lodowa 7g, Herbata 175ml	Schab z kija 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 zacierką 175ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin)**, Galaretka drobiowa 75g**(seler)**, Cytryna 5g, Sałata masłowa 5g, Margaryna roślinna 10g, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami bez zabielania 175ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany pomidorowym 75g(50g/25g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler)**, Kasza jęczmienna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 60g, Sałata lodowa 5g, Herbata 125ml	Schab z kija 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 ryżem 350ml**(mleko)**, Galaretka drobiowa 150g**(seler)**, Cytryna 10g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 120g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami bez zabielania 350ml**(seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 150g(100g/50g)**(seler, jaja)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot z jabłek 250ml	Schab z kija 50g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 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)**, Galaretka drobiowa 105g**(seler)**, Cytryna 7g, Sałata masłowa 7g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 84g**(soja, sezam)**, Herbata 175ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami bez zabielania 245ml**(seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 105g(70g/35g)**(seler, jaja)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 84g, Sałata lodowa 7g, Kompot z jabłek 175ml	Schab z kija 35g, Pomidor 35g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 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)**, Galaretka drobiowa 75g**(seler)**, Cytryna 5g, Sałata masłowa 5g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 60g**(soja, sezam)**, Herbata 125ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami bez zabielania 175ml**(seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 75g(50g/25g)**(seler, jaja)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 60g, Sałata lodowa 5g, Kompot z jabłek 125ml	Schab z kija 25g, Pomidor 25g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca jasny 60g**(soja, sezam)**, Herbata 125ml, Jabłko 50g

Dieta łatwostrawna osób starszych (2)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z zacierką 350ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Galaretka drobiowa 150g**(seler)**, Cytryna 10g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten, jaja, seler)**, Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200gzboża zawierające gluten), Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Schab z kija 50g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(**zboża **zabierające gluten, mleko)**, Mus jabłkowy 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	2084,08	88,54	66,5	22,01	294,74	267,39	54,43	27,35	2057,69	5,11

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	1962,13	85,2	61,17	21,65	277,53	254,88	54,82	22,64	2418,09	6

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	1782,23	74,52	63,84	19,96	239,86	213,77	29,46	26,08	1754,67	4,34

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	2048,63	89,75	70,11	21,74	278,52	249,46	32,05	29,05	2292,52	5,69

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	2106,98	89,04	71,36	22,01	291,82	261,18	32,97	30,63	2328,02	5,77

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	2248,83	103,75	66,05	25,59	315,91	283,91	60,4	31,97	2482,44	6,17

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	1865,08	89,37	38,03	11,36	305,45	278,76	56,37	26,69	2960,93	7,38

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	1908,23	78,25	57,4	12,55	279,91	258,32	59,91	21,57	2391,57	5,96

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	2030,55	79,55	64,98	22,56	284,05	265,27	45,73	18,77	1666,38	4,15

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	2047,7	107,06	69,49	20,7	250,05	232,45	28,49	17,59	1727,92	4,3

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	1988,13	70,74	62,7	19,54	301,84	271,04	59,65	30,79	2133,66	5,32

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	1976,4	74,87	68,22	25,01	273,2	254,1	53,51	19,09	2382,17	5,94

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	2084,08	88,54	66,5	22,01	294,74	267,39	54,43	27,35	2057,69	5,11

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	1458,86	61,98	46,55	15,41	206,32	187,17	38,1	19,15	1440,38	3,58

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	1042,04	44,27	33,25	11	147,37	133,7	27,22	13,68	1028,84	2,56

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	1962,13	85,2	61,17	21,65	277,53	254,88	54,82	22,64	2418,09	6

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	1373,49	59,64	42,82	15,15	194,27	178,42	38,37	15,85	1692,66	4,2

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	981,06	42,6	30,58	10,82	138,77	127,44	27,41	11,32	1209,04	3

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	1908,23	78,25	57,4	12,55	279,91	258,32	59,91	21,57	2391,57	5,96

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	1335,76	54,78	40,18	8,78	195,94	180,82	41,94	15,1	1674,1	4,17

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	954,12	39,12	28,7	6,27	139,96	129,16	29,95	10,78	1195,78	2,98

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	1988,13	70,74	62,7	19,54	301,84	271,04	59,65	30,79	2133,66	5,32

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	1391,69	49,52	43,89	13,68	211,29	189,73	41,75	21,55	1493,56	3,72

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	994,06	35,37	31,35	9,77	150,92	135,52	29,82	15,4	1066,83	2,66

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	1964,43	85,03	61,26	21,67	277,59	255,62	54,94	21,96	2391,49	5,94

- 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