DIETETYK
Katarzyna Ciosek

JADŁOSPIS
5 listopada 2026, czwartek
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 płatkami owsianymi 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z szynki i jaj 70g**(jaja, mleko)**, Papryka 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100/50)**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Ziemniaki 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)**	Dżem 50g**(**zboża zawierające **gluten, sezam)**, Jabłko 100g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**

Dieta łatwostrawna (2)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z szynki i jaj 70g**(mleko, jaja)**, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100/50)**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Ziemniaki 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)**	Dżem 50g**(**zboża zawierające **gluten, sezam)**, Jabłko 100g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Pasta z szynki i jaj 70g**(jaja, mleko)**, Papryka 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(110g/40g)**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Sałata lodowa 10g, Herbata 250ml	Indyk z pasieki 80g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 5 posiłkowa (6)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Pasta z szynki i jaj 70g**(jaja, mleko)**, Papryka 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100/50)**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Sałata lodowa 10g, Herbata 250ml, Kanapka z szynką drobiową, twarożkiem, pomidorem i margaryną 140g**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**	Indyk z pasieki 80g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 6 posiłkowa (6)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Pasta z szynki i jaj 70g**(jaja, mleko)**, Papryka 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100/50)**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Sałata lodowa 10g, Herbata 250ml, Kanapka z szynką drobiową, twarożkiem, pomidorem i margaryną 70g**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**	Indyk z pasieki 80g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**, Kanapka z szynką drobiową, twarożkiem, pomidorem i margaryną 70g**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**

Dieta bogatobiałkowa (9)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z szynki i jaj 70g**(jaja, mleko)**, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem gotowanym, polędwicą z indyka, pomidorem i margaryną 100g**(**zboża zawierające **gluten, jaja, soja, seler)**	Pomidorowa z ryżem bez zabielania 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten)**, Ziemniaki 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)**	Indyk z pasieki 80g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka grahamka 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z szynki i białka jaja 70g**(jaja, mleko)**, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 120g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem bez zabielania 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Dżem 50g**(**zboża zawierające **gluten, sezam)**, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 120g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**

Dieta bezmleczna (11)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa ziemniaczana 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Pasta z szynki i jaj 70g**(jaja)**, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem bez zabielania 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Herbata 250ml	Dżem 50g**(**zboża zawierające **gluten, sezam)**, Jabłko 100g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Pomarańcza 80g

Dieta papkowata (12)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa z kaszą manną 350g**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Schab gotowany 50g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(80g/70g)**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Zupa z makaronem 350g**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, seler)**, Mięso szynka gotowana 60g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml

Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji - płynna wzmocniona (14)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa z kaszą manną 350g**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Schab gotowany 100g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(110g/40g)**(**zboża zawierające **gluten)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Zupa z makaronem 350g**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, seler)**, Mięso szynka gotowana 100g, Masło 10g **(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml

Dieta bezglutenowa (11)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi bezglutenowymi 350ml**(orzeszki ziemne, orzechy, mleko)**, Pasta z szynki i jaj 70g**(jaja, mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca ciemny 120g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350ml**(mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100g/50g)**(mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 250g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Herbata 250ml	Indyk z pasieki 50g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca ciemny 120g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**

Dieta wegetariańska (11)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z twarogu i jajka 70g**(jaja, mleko)**, Papryka 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Kotlety sojowe smażone w sosie pietruszkowym 150g(50g/100g)**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Dżem 50g**(**zboża zawierające **gluten, sezam)**, Jabłko 100g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**

Dieta podstawowa dzieci (P1)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z szynki i jaj 70g**(jaja, mleko)**, Papryka 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100/50)**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Ziemniaki 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)**	Dżem 50g**(**zboża zawierające **gluten, sezam)**, Jabłko 100g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**

Dieta podstawowa dzieci (P1) 70%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 245ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z szynki i jaj 49g**(jaja, mleko)**, Papryka 35g, Sałata masłowa 7g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb razowy 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml	Pomidorowa z ryżem 245ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 105g(70/35)**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Ziemniaki 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)**	Dżem 35g**(**zboża zawierające **gluten, sezam)**, Jabłko 70g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml, Jogurt naturalny 70g**(mleko)**

Dieta podstawowa dzieci (P1) 50%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 175ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z szynki i jaj 35g**(jaja, mleko)**, Papryka 25g, Sałata masłowa 5g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb razowy 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml	Pomidorowa z ryżem 175ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 75g(50/25)**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Ziemniaki 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)**	Dżem 25g**(**zboża zawierające **gluten, sezam)**, Jabłko 50g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml, Jogurt naturalny 50g**(mleko)**

Dieta łatwostrawna dzieci (P2)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z szynki i jaj 70g**(mleko, jaja)**, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100/50)**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Ziemniaki 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)**	Dżem 50g**(**zboża zawierające **gluten, sezam)**, Jabłko 100g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**

Dieta łatwostrawna dzieci (P2) 70%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 245ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z szynki i jaj 49g**(mleko, jaja)**, Pomidor 35g, Sałata masłowa 7g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml	Pomidorowa z ryżem 245ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 105g(70/35)**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Ziemniaki 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)**	Dżem 35g**(**zboża zawierające **gluten, sezam)**, Jabłko 70g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml, Jogurt naturalny 70g**(mleko)**

Dieta łatwostrawna dzieci (P2) 50%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 175ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z szynki i jaj 35g**(mleko, jaja)**, Pomidor 25g, Sałata masłowa 5g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml	Pomidorowa z ryżem 175ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 75g(50/25)**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Ziemniaki 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)**	Dżem 25g**(**zboża zawierające **gluten, sezam)**, Jabłko 50g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml, Jogurt naturalny 50g**(mleko)**

Dieta bezmleczna dzieci (P15)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa ziemniaczana 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Pasta z szynki i jaj 70g**(jaja)**, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem bez zabielania 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100g/50g)**(**zboża zawierające **gluten)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Herbata 250ml	Dżem 50g**(**zboża zawierające **gluten, sezam)**, Jabłko 100g, Margaryna roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Pomarańcza 80g

Dieta bezmleczna dzieci (P15) 70%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa ziemniaczana 245ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Pasta z szynki i jaj 49g**(jaja)**, Pomidor 35g, Margaryna roślinna 10,5g, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml	Pomidorowa z ryżem bez zabielania 245ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 105g(70g/35g)**(**zboża zawierające **gluten)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 84g, Herbata 175ml	Dżem 35g**(**zboża zawierające **gluten, sezam)**, Jabłko 70g, Margaryna roślinna 10,5g, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml, Pomarańcza 56g

Dieta bezmleczna dzieci (P15) 50%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa ziemniaczana 175ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Pasta z szynki i jaj 35g**(jaja)**, Pomidor 25g, Margaryna roślinna 7,5g, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml	Pomidorowa z ryżem bez zabielania 175ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 75g(50g/25g)**(**zboża zawierające **gluten)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 60g, Herbata 125ml	Dżem 25g**(**zboża zawierające **gluten, sezam)**, Jabłko 50g, Margaryna roślinna 7,5g, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml, Pomarańcza 40g

Dieta bezglutenowa dzieci (P11)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi bezglutenowymi 350ml**(orzeszki ziemne, orzechy, mleko)**, Pasta z szynki i jaj 70g**(jaja, mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca ciemny 120g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350ml**(mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100g/50g)**(mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 250g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Herbata 250ml	Indyk z pasieki 50g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca ciemny 120g**(soja, sezam)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**

Dieta bezglutenowa dzieci (P11) 70%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi bezglutenowymi 245ml**(orzeszki ziemne, orzechy, mleko)**, Pasta z szynki i jaj 49g**(jaja, mleko)**, Pomidor 35g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca ciemny 84g**(soja, sezam)**, Herbata 175ml	Pomidorowa z ryżem 245ml**(mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 105g(70g/35g)**(mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 175g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 84g, Herbata 175ml	Indyk z pasieki 35g, Pomidor 35g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca ciemny 84g**(soja, sezam)**, Herbata 175ml, Jogurt naturalny 70g**(mleko)**

Dieta bezglutenowa dzieci (P11) 50%

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi bezglutenowymi 175ml**(orzeszki ziemne, orzechy, mleko)**, Pasta z szynki i jaj 35g**(jaja, mleko)**, Pomidor 25g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca ciemny 60g**(soja, sezam)**, Herbata 125ml	Pomidorowa z ryżem 175ml**(mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 75g(50g/25g) **(mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 125g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 60g, Herbata 125ml	Indyk z pasieki 25g, Pomidor 25g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca ciemny 60g**(soja, sezam)**, Herbata 125ml, Jogurt naturalny 50g**(mleko)**

Dieta łatwostrawna osób starszych (2)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Pasta z szynki i jaj 70g**(jaja, mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100/50)**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Dżem 50g**(**zboża zawierające **gluten, sezam)**, Jabłko tarte 100g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**

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	2005,9	74,65	66,27	22,22	288,29	265,13	63,34	23,16	1706,07	4,22

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	1987,4	76,45	66,02	22,22	280,64	261,28	61,42	19,36	2068,57	5,13

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	1732,35	80,43	59,97	19,18	221,47	196,65	27,88	24,81	2041,7	5,08

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	2054,45	95,29	71,67	22,41	269,37	242,61	31,43	26,76	2579,35	6,43

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	2059,45	94,25	72,87	22,48	268,93	242,17	31,06	26,76	2585,35	6,43

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	2239,55	102,41	76,71	24,84	287,34	260,79	46,75	26,55	2682,87	6,68

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	1883,2	89,59	38,91	9,54	301,67	282,15	50,63	19,51	2429,57	6,04

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	1993,65	70,37	64,75	9,3	295,36	271,35	62,69	24,01	2106,35	5,25

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	2028,3	83,67	59,84	22,47	292,29	274,93	49,48	17,34	1585,97	3,94

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	2014,75	106,97	59,52	18,39	265,55	249,13	38,12	16,42	1632,62	4,06

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	2009,7	78,26	69,54	21,72	280,01	248,67	36,51	31,32	2581,75	6,44

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	2119	73,07	69,12	21,86	317,69	282,79	69,89	34,9	1120,67	2,75

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	2005,9	74,65	66,27	22,22	288,29	265,13	63,34	23,16	1706,07	4,22

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	1404,13	52,25	46,39	15,55	201,8	185,59	44,34	16,21	1194,25	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	1002,95	37,32	33,14	11,11	144,14	132,56	31,67	11,58	853,04	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	1987,4	76,45	66,02	22,22	280,64	261,28	61,42	19,36	2068,57	5,13

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	1391,18	53,51	46,21	15,55	196,45	182,9	42,99	13,55	1448	3,59

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	993,7	38,22	33,01	11,11	140,32	130,64	30,71	9,68	1034,28	2,56

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	1993,65	70,37	64,75	9,3	295,36	271,35	62,69	24,01	2106,35	5,25

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	1395,56	49,26	45,32	6,51	206,75	189,94	43,88	16,81	1474,44	3,67

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	996,82	35,18	32,38	4,65	147,68	135,67	31,35	12,01	1053,18	2,62

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	2009,7	78,26	69,54	21,72	280,01	248,67	36,51	31,32	2581,75	6,44

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	1406,79	54,78	48,68	15,2	196,01	174,07	25,56	21,92	1807,22	4,51

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	1004,85	39,13	34,77	10,86	140	124,33	18,25	15,66	1290,88	3,22

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	1984,5	76,22	65,99	22,22	280,05	260,95	61,12	19,1	2067,17	5,13

- 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