DIETETYK
Katarzyna Ciosek

# JADŁOSPIS
## 6 listopada 2026, piątek
## Ustrzyki Dolne

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ w Ustrzykach Dolnych
mgr inż. Mariola Bury - Dworzańska
Specjalista - Dietetyk

**Dieta podstawowa (1)**

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

**Dieta łatwostrawna (2)**

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

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)**

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

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 5 posiłkowa (6)**

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

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 6 posiłkowa (6)**

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

**Dieta bogatobiałkowa (9)**

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

**Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)**

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

**Dieta bezmleczna (11)**

| Śniadanie/II śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posiłek nocny |
|---|---|---|
| Zupa z kaszą manną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Sałatka jarzynowa z oliwą 100g**(jaja, seler)**, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 20g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami bez zabielania 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Makaron ze szpinakiem z dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g)**(**zboża zawierające **gluten, soja. gorczyca, łubin)**, Mandarynka 80g, Kompot z jabłek 250ml | Pasta z tuńczyka 100g**(ryba)**, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 20g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jabłko 100g |

**Dieta papkowata (12)**

| Śniadanie/II śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posiłek nocny |
|---|---|---|
| Zupa z kaszą manną 350ml**(**zboża zawierające **gluten)**, Mięso szynka gotowana 60g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Mięso z ud kurczaka gotowane 80g, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)** | Zupa ziemniaczana 350g**(seler, mleko)**, Filet drobiowy z kurczaka gotowany 60g, Masło 10g**(mleko)**, Bułka pszenna 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Mus owocowy 200g |

**Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji - płynna wzmocniona (14)**

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

**Dieta bezglutenowa (11)**

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

**Dieta wegetariańska (11)**

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

**Dieta podstawowa dzieci (P1)**

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

**Dieta podstawowa dzieci (P1) 70%**

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

**Dieta podstawowa dzieci (P1) 50%**

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

**Dieta łatwostrawna dzieci (P2)**

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

**Dieta łatwostrawna dzieci (P2) 70%**

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

**Dieta łatwostrawna dzieci (P2) 50%**

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

**Dieta bezmleczna dzieci (P15)**

| Śniadanie/II śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posiłek nocny |
|---|---|---|
| Zupa z kaszą manną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Sałatka jarzynowa z oliwą 100g**(jaja, seler)**, Sałata masłowa 10g, Margaryna roślinna 20g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami bez zabielania 350ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Makaron ze szpinakiem z dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g)**(**zboża zawierające **gluten, soja. gorczyca, łubin)**, Mandarynka 80g, Kompot z jabłek 250ml | Pasta z tuńczyka 100g**(ryba)**, Pomidor 50g, Margaryna roślinna 20g, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml, Jabłko 100g |

**Dieta bezmleczna dzieci (P15) 70%**

| Śniadanie/II śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posiłek nocny |
|---|---|---|
| Zupa z kaszą manną 245ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Sałatka jarzynowa z oliwą 70g**(jaja, seler)**, Sałata masłowa 7g, Margaryna roślinna 14g, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml | Barszcz czerwony z ziemniakami bez zabielania 245ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Makaron ze szpinakiem z dodatkiem oleju roślinnego 245g(175g/70g) **(**zboża zawierające **gluten, soja. gorczyca, łubin)**, Mandarynka 56g, Kompot z jabłek 175ml | Pasta z tuńczyka 70g**(ryba)**, Pomidor 35g, Margaryna roślinna 14g, Chleb pszenno-żytni 70g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 175ml, Jabłko 70g |

**Dieta bezmleczna dzieci (P15) 50%**

| Śniadanie/II śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posiłek nocny |
|---|---|---|
| Zupa z kaszą manną 175ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Sałatka jarzynowa z oliwą 50g**(jaja, seler)**, Sałata masłowa 5g, Margaryna roślinna 10g, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml | Barszcz czerwony z ziemniakami bez zabielania 175ml**(**zboża zawierające **gluten, seler)**, Makaron ze szpinakiem z dodatkiem oleju roślinnego 175g(125g/50g) **(**zboża zawierające **gluten, soja. gorczyca, łubin)**, Mandarynka 40g, Kompot z jabłek 125ml | Pasta z tuńczyka 50g**(ryba)**, Pomidor 25g, Margaryna roślinna 10g, Chleb pszenno-żytni 50g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 125ml, Jabłko 50g |

**Dieta bezglutenowa dzieci (P11)**

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

**Dieta bezglutenowa dzieci (P11) 70%**

| Śniadanie/II śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posiłek nocny |
|---|---|---|
| Zupa mleczna z ryżem 245ml**(mleko)**, Sałatka jarzynowa 70g**(jaja, mleko, seler)**, Sałata masłowa 7g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca ciemny 84g**(soja, sezam)**, Herbata 175ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 245ml**(mleko, seler)**, Makaron bezglutenowy z serem i dodatkiem oleju roślinnego 245g(175g/70g)**(mleko)**, Mandarynka 56g, Kompot z jabłek 175ml | Pasta z ryby, tuńczyk w oleju z twarogiem 49g**(ryba, mleko)**, Pomidor 35g, Masło 7g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca ciemny 84g**(soja, sezam)**, Herbata 175ml, Jabłko 70g |

**Dieta bezglutenowa dzieci (P11) 50%**

| Śniadanie/II śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posiłek nocny |
|---|---|---|
| Zupa mleczna z ryżem 175ml**(mleko)**, Sałatka jarzynowa 50g**(jaja, mleko, seler)**, Sałata masłowa 5g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca ciemny 60g**(soja, sezam)**, Herbata 125ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 175ml**(mleko, seler)**, Makaron bezglutenowy z serem i dodatkiem oleju roślinnego 175g(125g/50g)**(mleko)**, Mandarynka 40g, Kompot z jabłek 125ml | Pasta z ryby, tuńczyk w oleju z twarogiem 35g**(ryba, mleko)**, Pomidor 25g, Masło 5g**(mleko)**, Chleb bezglutenowy, bochen z pieca ciemny 60g**(soja, sezam)**, Herbata 125ml, Jabłko 50g |

**Dieta łatwostrawna osób starszych (2)**

| Śniadanie/II śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posiłek nocny |
|---|---|---|
| Zupa mleczna z kaszą manną 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko)**, Sałatka jarzynowa 100g**(jaja, mleko, seler)**, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Herbata 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml**(**zboża zawierające **gluten, mleko, seler)**, Makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g)**(**zboża zawierające **gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Mandarynka 80g, Kompot 250ml**(**zboża zawierające **gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)** | Pasta z sera i makreli w pomidorach 70g**(ryba,** zboża zawierające **gluten, soja, seler,soja, gorczyca, mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(**zboża zawierające **gluten)**, Kakao 250ml**(**zboża zawierające **gluten, soja, mleko)**, Sok owocowy 200ml |

## Wartości odżywcze:

**Dieta podstawowa**

| | Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | Węglowodany ogółem [g] | Węglowodany przyswajalne [g] | Cukry [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Suma** | 2058,2 | 80,25 | 67,11 | 22,8 | 298,14 | 270,04 | 53,32 | 28,09 | 1744,77 | 4,33 |

**Dieta łatwostrawna**

| | Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | Węglowodany ogółem [g] | Węglowodany przyswajalne [g] | Cukry [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Suma** | 1966,8 | 77,96 | 62,06 | 22,39 | 287,38 | 262,87 | 55,67 | 24,49 | 2056,12 | 5,11 |

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa**

| | Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | Węglowodany ogółem [g] | Węglowodany przyswajalne [g] | Cukry [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Suma** | 1872 | 71,58 | 68,58 | 22,44 | 259,29 | 227,34 | 41,4 | 32,01 | 1247,8 | 3,1 |

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 5 posiłkowa**

| | Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | Węglowodany ogółem [g] | Węglowodany przyswajalne [g] | Cukry [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Suma** | 2098,45 | 87,02 | 73,24 | 25,26 | 291,79 | 256,09 | 44,72 | 35,71 | 1547,6 | 3,84 |

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 6 posiłkowa**

| | Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | Węglowodany ogółem [g] | Węglowodany przyswajalne [g] | Cukry [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Suma** | 2133,95 | 87,4 | 74,23 | 25,58 | 298,33 | 261,96 | 45,11 | 36,38 | 1624,8 | 4,03 |

**Dieta bogatobiałkowa**

| | Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | Węglowodany ogółem [g] | Węglowodany przyswajalne [g] | Cukry [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Suma** | 2231,35 | 96,43 | 67,92 | 27,03 | 320,66 | 284,92 | 53,19 | 35,73 | 1713,37 | 4,25 |

**Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**

| | Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | Węglowodany ogółem [g] | Węglowodany przyswajalne [g] | Cukry [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Suma** | 1918,85 | 81,96 | 41,87 | 13,24 | 318,05 | 291,13 | 56,22 | 26,91 | 2316,67 | 5,77 |

**Dieta bezmleczna**

| | Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | Węglowodany ogółem [g] | Węglowodany przyswajalne [g] | Cukry [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Suma** | 1941,1 | 69,64 | 64,87 | 10,02 | 285,14 | 259,61 | 52,12 | 25,52 | 2409,75 | 6,01 |

**Dieta papkowata**

| | Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | Węglowodany ogółem [g] | Węglowodany przyswajalne [g] | Cukry [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Suma** | 2010,85 | 80,87 | 68,46 | 20,38 | 273,34 | 248,15 | 52,52 | 25,19 | 1645,47 | 4,09 |

**Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji - płynna wzmocniona**

| | Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | Węglowodany ogółem [g] | Węglowodany przyswajalne [g] | Cukry [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Suma** | 2007,85 | 109,27 | 60,52 | 22,2 | 262,49 | 238,6 | 41,99 | 23,89 | 1692,27 | 4,19 |

**Dieta bezglutenowa**

| | Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | Węglowodany ogółem [g] | Węglowodany przyswajalne [g] | Cukry [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Suma** | 1946 | 66,04 | 63,57 | 21,34 | 293,24 | 262 | 61,11 | 31,24 | 1863 | 4,64 |

**Dieta wegetariańska**

| | Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | Węglowodany ogółem [g] | Węglowodany przyswajalne [g] | Cukry [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Suma** | 1979,9 | 72,34 | 54,88 | 14,55 | 317,35 | 283,09 | 51,38 | 34,25 | 1354,67 | 3,37 |

**Dieta podstawowa dzieci**

| | Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | Węglowodany ogółem [g] | Węglowodany przyswajalne [g] | Cukry [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Suma** | 2058,2 | 80,25 | 67,11 | 22,8 | 298,14 | 270,04 | 53,32 | 28,09 | 1744,77 | 4,33 |

**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** | 1440,74 | 56,18 | 46,98 | 15,96 | 208,7 | 189,03 | 37,32 | 19,66 | 1221,34 | 3,03 |

**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** | 1029,1 | 40,12 | 33,56 | 11,4 | 149,07 | 135,02 | 26,66 | 14,04 | 872,38 | 2,16 |

**Dieta łatwostrawna dzieci**

| | Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | Węglowodany ogółem [g] | Węglowodany przyswajalne [g] | Cukry [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Suma** | 1966,8 | 77,96 | 62,06 | 22,39 | 287,38 | 262,87 | 55,67 | 24,49 | 2056,12 | 5,11 |

**Dieta łatwostrawna dzieci 70%**

| | Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | Węglowodany ogółem [g] | Węglowodany przyswajalne [g] | Cukry [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Suma** | 1376,76 | 54,57 | 43,44 | 15,67 | 201,17 | 184,01 | 38,97 | 17,14 | 1439,28 | 3,58 |

**Dieta łatwostrawna dzieci 50%**

| | Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | Węglowodany ogółem [g] | Węglowodany przyswajalne [g] | Cukry [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Suma** | 983,4 | 38,98 | 31,03 | 11,19 | 143,69 | 131,43 | 27,84 | 12,24 | 1028,06 | 2,55 |

**Dieta bezmleczna dzieci**

| | Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | Węglowodany ogółem [g] | Węglowodany przyswajalne [g] | Cukry [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Suma** | 1941,1 | 69,64 | 64,87 | 10,02 | 285,14 | 259,61 | 52,12 | 25,52 | 2409,75 | 6,01 |

**Dieta bezmleczna dzieci 70%**

| | Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | Węglowodany ogółem [g] | Węglowodany przyswajalne [g] | Cukry [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Suma** | 1358,77 | 48,75 | 45,41 | 7,01 | 199,6 | 181,73 | 36,48 | 17,86 | 1686,82 | 4,21 |

**Dieta bezmleczna dzieci 50%**

| | Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | Węglowodany ogółem [g] | Węglowodany przyswajalne [g] | Cukry [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Suma** | 970,55 | 34,82 | 32,44 | 5,01 | 142,57 | 129,8 | 26,06 | 12,76 | 1204,88 | 3 |

**Dieta bezglutenowa dzieci**

| | Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | Węglowodany ogółem [g] | Węglowodany przyswajalne [g] | Cukry [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Suma** | 1946 | 66,04 | 63,57 | 21,34 | 293,24 | 262 | 61,11 | 31,24 | 1863 | 4,64 |

**Dieta bezglutenowa dzieci 70%**

| | Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | Węglowodany ogółem [g] | Węglowodany przyswajalne [g] | Cukry [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Suma** | 1362,2 | 46,23 | 44,5 | 14,94 | 205,27 | 183,4 | 42,78 | 21,87 | 1304,1 | 3,25 |

**Dieta bezglutenowa dzieci 50%**

| | Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | Węglowodany ogółem [g] | Węglowodany przyswajalne [g] | Cukry [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Suma** | 973 | 33,02 | 31,78 | 10,67 | 146,62 | 131 | 30,56 | 15,62 | 931,5 | 2,32 |

**Dieta łatwostrawna osób starszych**

| | Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | Węglowodany ogółem [g] | Węglowodany przyswajalne [g] | Cukry [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Suma** | 1973,4 | 78,21 | 57,22 | 22,21 | 297,25 | 274,74 | 68,53 | 22,49 | 1974,92 | 4,91 |

• substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zaznaczono pogrubionym drukiem w odniesieniu do załącznika
• możliwe odchylenia +/- 10 %
• kuchnia zastrzega sobie prawo do możliwości wymiany potrawy, składnika lub produktu z powodu przyczyn niezależnych od niej - sytuacje losowe