

Dieta podstawowa (1)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Sałatka jarzynowa 150g(jaja, mleko, seler), Pomidor 50g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i ciecierzycą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g)(zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), Brokuł 50g, Kompot 250ml(seler)	Pasta z ryby, śledź w sosie pomidorowym i twarogiem 80g(ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), Sałata zielona 10g, Papryka konserwowa 30g(dwutlenek siarki, siarczyny, gorczyca, seler), Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kakao 250ml(zboża zawierające gluten, soja, mleko), Mus owocowy 100g

Dieta łatwostrawna (2)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Sałatka jarzynowa 150g(jaja, mleko, seler), Pomidor 50g, Rukola 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, jaja, soja, mleko), Brokuł 50g, Kompot 250ml(seler)	Pasta z ryby, śledź w pomidorach i twarogiem 80g(ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), Sałata zielona 10g, Pomidorki cherry 30g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kakao 250ml(zboża zawierające gluten, soja, mleko), Mus owocowy 100g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie	Obiad	Kolacja/Posilek nocny
Sałatka jarzynowa 120g(mleko, jaja, seler), Ogórek kwaszony 50g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i ciecierzycą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Makaron pełnoziarnisty z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g)(zboża zawierające gluten, soja, jaja, mleko), Brokuł 50g, Herbata 250ml	Pasta z ryby, śledź w pomidorach i twarogiem 100g(ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt Skyr naturalny 150g(mleko)

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Sałatka jarzynowa 150g(jaja, mleko, seler), Ogórek kwaszony 50g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Pomidorki cherry 50g	Barszcz czerwony z ziemniakami i ciecierzycą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Makaron pełnoziarnisty z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g)(zboża zawierające gluten, soja, jaja, mleko), Brokuł 50g, Herbata 250ml, Kanapka z jajkiem, twarogiem, margaryną i pomidorem 150g(zboża zawierające gluten, jaja, mleko)	Pasta z ryby, śledź w pomidorach i twarogiem 100g(ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt Skyr naturalny 150g(mleko)+otręby owsiane 10g(zboża zawierające gluten)

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Sałatka jarzynowa 120g(mleko, jaja, seler), Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Bułka grahamka 90g(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, jaja, soja, mleko), Brokuł 50g, Herbata 250ml, Kanapka z pastą twarogową, margaryną i pomidorem 100g(zboża zawierające gluten, mleko)	Pasta z ryby, śledź w pomidorach i twarogiem 100g(ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Bułka grahamka 90g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt Skyr naturalny 150g(mleko)

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kwasów tłuszczowych (7)

Śniadanie	Obiad	Kolacja/Posilek nocny
Sałatka jarzynowa z tuńczykiem w oleju roślinnym 200g(mleko, jaja, seler, ryba, soja), Ogórek kwaszony 50g, Rukola 10g, Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, Chleb razowy 120g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami bez zabielenia 350ml(zboża zawierające gluten, seler), Makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g(270g/80g)(zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), Brokuł 50g, Herbata 250ml	Pasta z ryby, śledź w pomidorach i twarogiem 120g(ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), Sałata zielona 10g, Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, Chleb razowy 120g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt Skyr naturalny 150g(mleko) +otręby owsiane 10g(zboża zawierające gluten)

Dieta bogatobiałkowa (9)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Sałatka jarzynowa 150g(mleko, jaja, seler), Ser żółty 20g(mleko), Pomidor 50g, Rukola 10g, Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, 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, jaja, soja, mleko), Brokuł 50g, Kompot 250ml(seler), Kanapka z awokado, twarogiem, pomidorem i margaryną 90g(zboża zawierające gluten, mleko)	Pasta z ryby, śledź w pomidorach i twarogiem 120g(ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), Sałata zielona 10g, Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 150g(mleko)+otręby owsiane 10g(zboża zawierające gluten)

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczerek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą maną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Sałatka jarzynowa 150g(mleko, seler), Pomidor 50g, Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 120g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami bez zabeliania 350ml(zboża zawierające gluten, seler), Makaron z serem 350g(250g/100g)(zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), Brokuł 50g, Kompot 250ml(seler)	Pasta z ryby, śledź w pomidorach z twarogiem 80g(ryba, soja), zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), Sałata zielona 10g, Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 120g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt Skyr owocowy 150g(mleko)+otręby owsiane 10g(zboża zawierające gluten)

Dieta bezmleczna (11)

Śniadanie/II śniadanie	Obiad/Podwieczerek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kaszą maną 350ml(zboża zawierające gluten, seler), Sałatka jarzynowa z oliwą 150g(jaja, seler), Pomidor 50g, Rukola 10g, Margaryna Rama 100% Roślinna 20g, Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami bez zabeliania 350ml(zboża zawierające gluten, seler), Makaron z dodatkiem oleju roślinnego 250g(zboża zawierające gluten, jaja, soja), Filet z morszczuka gotowany 100g(ryba), Brokuł 50g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem roślinnym 150g, Kompot 250ml(seler)	Pasta z tuńczyka 80g(ryba, soja), Sałata zielona 10g, Margaryna Rama 100% Roślinna 20g, Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Mus owocowy 100g

Dieta papkowata (12)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Zupa z kaszą maną 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(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	Obiad	Kolacja
Zupa z kaszą maną 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(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/Podwieczerek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 350ml(mleko), Sałatka jarzynowa 120g(jaja, mleko, seler), Pomidor 50g, 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), Brokuł 50g, Kompot 250ml(seler)	Pasta z ryby, tuńczyk w oleju z twarogiem 100g(ryba, soja, mleko), Sałata zielona 10g, 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/Podwieczerek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą maną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Sałatka jarzynowa 150g(mleko, jaja, seler), Pomidor 50g, Rukola 10g, Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, Chleb razowy 110g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko)	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g(250g/100g) (gluten, jaja, soja, mleko), Brokuł 50g, Kompot 250ml(seler)	Pasta jajeczna 80g(mleko, jaja), Sałata zielona 10g, Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, Chleb razowy 110g(zboża zawierające gluten), Kakao 250ml(zboża zawierające gluten, soja, mleko), Mus owocowy 100g

Dieta niskobiałkowa (10)

Śniadanie	Obiad	Kolacja/Posilek nocny
Sałatka jarzynowa z oliwą 120g(seler), Pomidor 50g, Margaryna Rama 100% Roślinna 10g, Chleb pszenno-żytni 120g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 280g(250g/30g)(zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), Brokuł 50g, Kompot 250ml(seler)	Miód 30g, Awokado 40g, Margaryna Rama 100% Roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 120g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Mus owocowy 200g

Dieta ubogoenergetyczna 1200kcal (8)

Śniadanie	Obiad	Kolacja/Posilek nocny
Pasta z tuńczyka z koperkiem 60g(ryba, soja), Pomidor 50g, Margaryna Rama 100% Roślinna 10g, Chleb razowy 60g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Morszczuk gotowany 100g(ryba), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Herbata 250ml	Pasta z twarogu 100g(mleko), Sałata zielona 10g, Margaryna Rama 100% Roślinna 10g, Chleb razowy 60g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml

Dieta podstawowa dzieci (P1)

Śniadanie	Obiad	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą maną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Rogal z marmoladą 100g(zboża zawierające gluten, jaja, mleko, soję), Jogurt wysmienity owocowy 135g(mleko) +otręby owsiane 20g(zboża zawierające gluten, soja, mleko), Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Pierogi leniwe z tłuszczem i bułką tartą 250g(zboża zawierające gluten, jaja, mleko), Kompot 250ml(seler)	Serek wiejski 200g(mleko), Sałata zielona 10g, Margaryna Roślinna 15g, Bułka pszenna 80g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Mus owocowy 100g

Dieta podstawowa dzieci (P1) 70%

Śniadanie	Obiad	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 245ml(zboża zawierające gluten, mleko), Rogal z marmoladą 70g(zboża zawierające gluten, jaja, mleko, soję), Jogurt wymieszany owocowy 94,5g(mleko)+otręby owsiane 14g(zboża zawierające gluten, soja, mleko), Herbata 175ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 245ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Pierogi leniwe z tłuszczem i bułką tartą 175g(zboża zawierające gluten, jaja, mleko), Kompot 175ml(seler)	Serek wiejski 140g(mleko), Sałata zielona 7g, Margaryna Roślinna 10,5g, Bułka pszenna 56g(zboża zawierające gluten), Herbata 175ml, Mus owocowy 70g

Dieta podstawowa dzieci (P1) 50%

Śniadanie	Obiad	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 175ml(zboża zawierające gluten, mleko), Rogal z marmoladą 50g(zboża zawierające gluten, jaja, mleko, soję), Jogurt wymieszany owocowy 67,5g(mleko)+otręby owsiane 10g(zboża zawierające gluten, soja, mleko), Herbata 125ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 175ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Pierogi leniwe z tłuszczem i bułką tartą 125g(zboża zawierające gluten, jaja, mleko), Kompot 125ml(seler)	Serek wiejski 100g(mleko), Sałata zielona 5g, Margaryna Roślinna 7,5g, Bułka pszenna 40g(zboża zawierające gluten), Herbata 125ml, Mus owocowy 50g

Dieta łatwostrawna dzieci (P2)

Śniadanie	Obiad	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Rogal z marmoladą 100g(zboża zawierające gluten, jaja, mleko, soję), Jogurt wymieszany owocowy 135g(mleko) +otręby owsiane 20g(zboża zawierające gluten, soja, mleko), Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Pierogi leniwe z tłuszczem i bułką tartą 250g(zboża zawierające gluten, jaja, mleko), Kompot 250ml(seler)	Serek wiejski 200g(mleko), Sałata zielona 10g, Margaryna Roślinna 15g, Bułka pszenna 80g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Mus owocowy 100g

Dieta łatwostrawna dzieci (P2) 70%

Śniadanie	Obiad	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 245ml(zboża zawierające gluten, mleko), Rogal z marmoladą 70g(zboża zawierające gluten, jaja, mleko, soję), Jogurt wymieszany owocowy 94,5g(mleko)+otręby owsiane 14g(zboża zawierające gluten, soja, mleko), Herbata 175ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 245ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Pierogi leniwe z tłuszczem i bułką tartą 175g(zboża zawierające gluten, jaja, mleko), Kompot 175ml(seler)	Serek wiejski 140g(mleko), Sałata zielona 7g, Margaryna Roślinna 10,5g, Bułka pszenna 56g(zboża zawierające gluten), Herbata 175ml, Mus owocowy 70g

Dieta łatwostrawna dzieci (P2) 50%

Śniadanie	Obiad	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 175ml(zboża zawierające gluten, mleko), Rogal z marmoladą 50g(zboża zawierające gluten, jaja, mleko, soję), Jogurt wymieszany owocowy 67,5g(mleko)+otręby owsiane 10g(zboża zawierające gluten, soja, mleko), Herbata 125ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 175ml(zboża zawierające gluten, mleko, seler), Pierogi leniwe z tłuszczem i bułką tartą 125g(zboża zawierające gluten, jaja, mleko), Kompot 125ml(seler)	Serek wiejski 100g(mleko), Sałata zielona 5g, Margaryna Roślinna 7,5g, Bułka pszenna 40g(zboża zawierające gluten), Herbata 125ml, Mus owocowy 50g

Dieta bezmleczna dzieci (P15)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Zupa z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, seler), Sałatka jarzynowa z oliwą 150g(jaja, seler), Pomidor 50g, Rukola 10g, Margaryna Rama 100% Roślinna 20g, Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami bez zabielenia 350ml(zboża zawierające gluten, seler), Makaron z dodatkiem oleju roślinnego 250g(zboża zawierające gluten, jaja, soja), Filet z morszczuka gotowany 100g(ryba), Brokuł 50g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem roślinnym 150g, Kompot 250ml(seler)	Pasta z tuńczyka 80g(ryba, soja), Sałata zielona 10g, Margaryna Rama 100% Roślinna 20g, Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Mus owocowy 100g

Dieta bezmleczna dzieci (P15) 70%

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Zupa z kaszą manną 245ml(zboża zawierające gluten, seler), Sałatka jarzynowa z oliwą 105g(jaja, seler), Pomidor 35g, Rukola 7g, Margaryna Rama 70% Roślinna 14g, Chleb pszenno-żytni 70g(zboża zawierające gluten), Herbata 175ml	Barszcz czerwony z ziemniakami bez zabielenia 245ml(zboża zawierające gluten, seler), Makaron z dodatkiem oleju roślinnego 175g(zboża zawierające gluten, jaja, soja), Filet z morszczuka gotowany 70g(ryba), Brokuł 35g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem roślinnym 105g, Kompot 175ml(seler)	Pasta z tuńczyka 56g(ryba, soja), Sałata zielona 7g, Margaryna Rama 70% Roślinna 14g, Chleb pszenno-żytni 70g(zboża zawierające gluten), Herbata 175ml, Mus owocowy 70g

Dieta bezmleczna dzieci (P15) 50%

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Zupa z kaszą manną 175ml(zboża zawierające gluten, seler), Sałatka jarzynowa z oliwą 75g(jaja, seler), Pomidor 25g, Rukola 5g, Margaryna Rama 50% Roślinna 10g, Chleb pszenno-żytni 50g(zboża zawierające gluten), Herbata 125ml	Barszcz czerwony z ziemniakami bez zabielenia 175ml(zboża zawierające gluten, seler), Makaron z dodatkiem oleju roślinnego 125g(zboża zawierające gluten, jaja, soja), Filet z morszczuka gotowany 50g(ryba), Brokuł 25g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem roślinnym 75g, Kompot 125ml(seler)	Pasta z tuńczyka 40g(ryba, soja), Sałata zielona 5g, Margaryna Rama 50% Roślinna 10g, Chleb pszenno-żytni 50g(zboża zawierające gluten), Herbata 125ml, Mus owocowy 50g

Dieta bezglutenowa dzieci (P11)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Zupa mleczna z ryżem 350ml(mleko), Sałatka jarzynowa 120g(jaja, mleko, seler), Pomidor 50g, 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), Brokuł 50g, Kompot 250ml(seler)	Pasta z ryby, tuńczyk w oleju z twarogiem 100g(ryba, soja, mleko), Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb bezglutenowy, bochen z pieca ciemny 120g(soja, sezam), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko)

Dieta bezglutenowa dzieci (P11) 70%

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Zupa mleczna z ryżem 245ml(mleko), Sałatka jarzynowa 84g(jaja, mleko, seler), Pomidor 35g, 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), Brokuł 35g, Kompot 175ml(seler)	Pasta z ryby, tuńczyk w oleju z twarogiem 70g(ryba, soja, mleko), Sałata zielona 7g, Masło 7g(mleko), Chleb bezglutenowy, bochen z pieca ciemny 84g(soja, sezam), Herbata 175ml, Jogurt naturalny 70g(mleko)

Dieta bezglutenowa dzieci (P11) 50%

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Zupa mleczna z ryżem 175ml(mleko), Sałatka jarzynowa 60g(jaja, mleko, seler), Pomidor 25g, 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), Brokuł 25g, Kompot 125ml(seler)	Pasta z ryby, tuńczyk w oleju z twarogiem 50g(ryba, soja, mleko), Sałata zielona 5g, Masło 5g(mleko), Chleb bezglutenowy, bochen z pieca ciemny 60g(soja, sezam), Herbata 125ml, Jogurt naturalny 50g(mleko)

Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji (C1)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Zupa mleczna z kaszą maną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Sałatka jarzynowa 150g(mleko, jaja, seler), Ser żółty 20g(mleko), Pomidor 50g, Rukola 10g, Margaryna Rama100% Roślinna 15g, 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, jaja, soja, mleko), Kompot 250ml(seler), Kanapka z awokado, twarogiem, pomidorem i margaryną 90g(zboża zawierające gluten, mleko)	Pasta z ryby, śledź w pomidorach i twarogiem 120g(ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), Sałata zielona 10g, Margaryna Rama100% Roślinna 15g, Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 150g(mleko)+otręby owsiane 10g(zboża zawierające gluten)

Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji (C2)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Zupa mleczna z kaszą maną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Sałatka jarzynowa 150g(mleko, jaja, seler), Ser żółty 20g(mleko), Pomidor 50g, Rukola 10g, Margaryna Rama100% Roślinna 15g, Bułka grahamka 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, jaja, soja, mleko), Kompot 250ml(seler), Kanapka z awokado, twarogiem, pomidorem i margaryną 90g(zboża zawierające gluten, mleko)	Pasta z ryby, śledź w pomidorach i twarogiem 120g(ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), Sałata zielona 10g, Margaryna Rama100% Roślinna 15g, Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 150g(mleko)+otręby owsiane 10g(zboża zawierające gluten)

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji (C3)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Sałatka jarzynowa 150g(mleko, jaja, seler), Ser żółty 50g(mleko), Pomidor 50g, Rukola 10g, Margaryna Rama100% Roślinna 15g, Chleb razowy 120g(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, jaja, soja, mleko), Herbata 250ml, Kanapka z polędwicą drobiową, pomidorem i margaryną 110g(zboża zawierające gluten, mleko)	Pasta z ryby, śledź w pomidorach i twarogiem 120g(ryba, zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki), Sałata zielona 10g, Margaryna Rama100% Roślinna 15g, Chleb razowy 120g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Polędwica spod Strzechy 100g

Wartości odżywcze:

Dieta podstawowa

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Węglowodan y przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	2035,2	78,41	63,1	23,23	284,19	257,05	51,37	27,13	1737,05	4,32

Dieta łatwostrawna

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Węglowodan y przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	2047,2	77,28	62,39	23,15	291,66	268,38	51,46	23,26	1808,3	4,5

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Węglowodan y przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	1708,6	85,09	64,88	19,34	189,72	162,66	25,35	27,1	1679,85	4,18

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Węglowodan y przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	2020,1	102,09	72,54	23,39	231,72	197,13	30,97	34,6	1982,2	4,92

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Węglowodan y przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	2022,25	96,14	75,64	24,2	240,2	217,6	28,93	22,64	1581,95	3,94

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kwasów tłuszczowych

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Węglowodan y przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	2023,8	99,67	77,28	17,02	224,89	191,81	28,05	33,11	2270,55	5,63

Dieta bogatobiałkowa

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Węglowodan y przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	2230,4	110,38	70,63	22,19	290,24	257,41	47,95	32,82	1961,45	4,85

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Węglowodan y przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	2019,45	91,62	37,11	12,64	329,6	303,79	55,3	25,8	2004,95	4,99

Dieta bezmleczna

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Węglowodan y przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	2010,05	79,27	66,51	13,16	280,02	252,67	48,09	27,34	1960,85	4,87

Dieta papkowata

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Węglowodan y przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	2041,65	80,09	69,87	21,53	279,65	257,82	52,09	21,84	1667,65	4,15

Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji - płynna wzmocniona

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Węglowodan y przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	2031,85	108,73	61,13	22,8	264,74	244,21	41,78	20,54	1709,35	4,24

Dieta bezglutenowa

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Węglowodan y przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	2002,45	79,72	64,87	23,59	268,59	238,92	52,72	29,67	2062	5,12

Dieta wegetariańska

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Węglowodan y przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	2043,75	79,75	65,95	19,27	277,01	247,84	52,48	29,17	1361,35	3,37

Dieta niskobiałkowa

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Węglowodan y przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	2021,55	43,91	71,84	11,41	298,72	274,67	53,52	24,05	1629	4,05

Dieta ubogoenergetyczna 1200kcal

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Węglowodan y przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	1201,59	70,79	36,54	13,45	149,69	128,33	22,39	21,35	1143,53	2,84

Dieta podstawowa dzieci

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Węglowodan y przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	2015,4	79,04	66,24	18,78	274,57	256,93	53,78	17,63	1383,8	3,44

Dieta podstawowa dzieci 70%

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Węglowodan y przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	1410,78	55,33	46,37	13,15	192,2	179,85	37,65	12,34	968,66	2,41

Dieta podstawowa dzieci 50%

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Węglowodan y przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	1007,7	39,52	33,12	9,39	137,29	128,46	26,89	8,82	691,9	1,72

Dieta łatwostrawna dzieci

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Węglowodan y przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	2015,4	79,04	66,24	18,78	274,57	256,93	53,78	17,63	1383,8	3,44

Dieta łatwostrawna dzieci 70%

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Węglowodan y przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	1410,78	55,33	46,37	13,15	192,2	179,85	37,65	12,34	968,66	2,41

Dieta łatwostrawna dzieci 50%

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Węglowodan y przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	1007,7	39,52	33,12	9,39	137,29	128,46	26,89	8,82	691,9	1,72

Dieta bezmleczna dzieci

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Węglowodan y przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	2010,05	79,27	66,51	13,16	280,02	252,67	48,09	27,34	1960,85	4,87

Dieta bezmleczna dzieci 70%

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Węglowodan y przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	1407,03	55,49	46,56	9,21	196,01	176,87	33,66	19,14	1372,59	3,41

Dieta bezmleczna dzieci 50%

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Węglowodan y przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	1005,02	39,64	33,26	6,58	140,01	126,34	24,04	13,67	980,42	2,43

Dieta bezglutenowa dzieci

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Węglowodan y przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	2002,45	79,72	64,87	23,59	268,59	238,92	52,72	29,67	2062	5,12

Dieta bezglutenowa dzieci 70%

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Węglowodan y przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	1401,71	55,8	45,41	16,51	188,01	167,24	36,9	20,77	1443,4	3,58

Dieta bezglutenowa dzieci 50%

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Węglowodan y przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	1001,22	39,86	32,44	11,8	134,3	119,46	26,36	14,84	1031	2,56

Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Węglowodan y przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	2259,9	108,88	75,43	22,55	287,64	256,06	46,8	31,57	1957,95	4,84

Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Węglowodan y przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	2363,6	112,45	76,85	23,11	309,14	280,07	48,46	29,06	1989,95	4,93

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodan y ogółem [g]	Węglowodan y przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	2205,2	120,08	79,81	23,82	242,99	207,67	26,99	35,31	3065,05	7,62

* substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zaznaczono pogrubionym drukiem w odniesieniu do załącznika

* możliwe odchylenia +/- 10 %