

05 kwietnia 2024, Piątek

Dieta Podstawowa (1)

| Śniadanie/II Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posiłek nocny |
|--|---|--|
| Zupa mleczna z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko), Pasta z tuńczyka i twarogu 60g(ryba, soja, mleko), Pomidor 50g, sałata lodowa 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml | Zupa fasolowa z warzywami 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko), Filet z miruny smażony 100g(zboża zawierające gluten, ryba, jaja), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Jabłko 50g, Kompot 250ml(seler) | Pasta jajeczna 80g(jaja, mleko), Sałata lodowa 10g, Papryka czerwona 50g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g(mleko) |

Dieta Łatwo strawna(2)

| Śniadanie/II Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posiłek nocny |
|--|--|---|
| Zupa mleczna z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko), Pasta z tuńczyka i twarogu 60g(ryba, soja, mleko), Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml | Zupa grysikowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler), Pulpet z ryby gotowany 100g(zboża zawierające gluten, jaja, ryba), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Jabłko 100g, Kompot 250ml(seler) | Pasta pomidorowo twarogowa 80g(mleko), Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 110g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g(mleko) |

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

| Śniadanie/II Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posiłek nocny |
|--|---|--|
| Pasta z tuńczyka i twarogu 130g(ryba, soja, mleko), Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml | Zupa grysikowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko), Pulpet z ryby gotowany 130g(zboża zawierające gluten, jaja, ryba), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, herbata 250ml | Pasta pomidorowo twarogowa 90g(mleko), Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko) |

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

| Śniadanie/II Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posiłek nocny |
|--|--|---|
| Pasta z tuńczyka i twarogu 120g(ryba, soja, mleko), Pomidor 50g, sałata lodowa 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml | Zupa grysikowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko), Pulpet z ryby gotowany 100g(zboża zawierające gluten, jaja, ryba), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, herbata 250ml Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną 100g(zboża zawierające gluten, jaja, mleko) | Pasta pomidorowo twarogowa 100g(mleko), Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko) |

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

| Śniadanie/II Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posiłek nocny |
|---|---|--|
| Pasta z tuńczyka i twarogu 60g(ryba, soja, mleko), Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Masło 10g(mleko), bułka graham 80g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml | Zupa grysikowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler), Pulpet z ryby gotowany 100g(zboża zawierające gluten, jaja, ryba), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Kompot 250ml(seler), Kanapka z szynką, pomidorem i margaryną 100g(zboża zawierające gluten) | Pasta pomidorowo twarogowa 80g(mleko), Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), bułka graham 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g(mleko) |

Dieta ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów oraz nasyconych kwasów tłuszczowych(7)

| Śniadanie/II Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posiłek nocny |
|--|---|---|
| Pasta z tuńczyka i twarogu 110g(ryba, soja, mleko), Pomidor 50g, sałata lodowa 10g, Margaryna 100% Rama 15g, Chleb razowy 110g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml | Zupa grysikowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko), Pulpet z ryby gotowany 120g(zboża zawierające gluten, jaja, ryba), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, herbata 250ml | Pasta pomidorowo twarogowa 80g(mleko), Sałata zielona 10g, Margaryna Rama 100% roślinna 15g, Chleb razowy 110g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko) |

Dieta bogatobiałkowa(9)

| Śniadanie/II Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posiłek nocny |
|---|---|--|
| Zupa mleczna z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko), Pasta z tuńczyka i twarogu 80g(ryba, soja, mleko), jajko gotowane 50g(jaja) Pomidor 50g, sałata lodowa 10g, Masło 10g(mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml | upa grysikowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler), Pulpet z ryby gotowany 100g(zboża zawierające gluten, jaja, ryba), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Jabłko 100g, Kompot 250ml(seler) Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną 100g(zboża | Pasta pomidorowo twarogowa 80g(mleko), Sałata zielona 10g, Margaryna Roślinna 10g, Bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt owocowy Skyr 150g(mleko) |

| | |
|--|--|
| | zawierające gluten, jaja, mleko) |
|--|--|

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)

| Śniadanie/II Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|---|--|--|
| Zupa z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca), szynka 60g, Pomidor 50g, Rukola 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml | Zupa grysikowa bez zabielenia 350ml(zboża zawierające gluten, seler), Pulpet z ryby gotowany 100g(zboża zawierające gluten, jaja, ryba), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemniaki 200g, Jabłko 100g, Kompot 250ml(seler) | Pasta mięsna 80g, Sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, jabłko 100g |

Dieta bezmleczna(11)

| Śniadanie/II Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|---|---|--|
| Zupa makaronowa 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca), tuńczyk 60g(ryba, soja), Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml | Zupa grysikowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler), Pulpet z ryby gotowany 100g(zboża zawierające gluten, jaja, ryba), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemniaki 200g, Jabłko 100g, Kompot 250ml(seler) | Dżem 25g, pasta mięsna 80g(seler) pomidor 50g, Sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, |

Dieta papkowata(12)

| Śniadanie/II Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|--|--|--|
| Zupa z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca), łopatką wieprzową gotowaną 100g, Masło 10g(mleko), bułka pszenna 60g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml | Zupa grysikowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler), mięso z ud z kurczaka gotowane 70g, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Kompot 250ml(seler) | Zupa z ryżem 350ml(seler) Masło 10g(mleko), filet drobiowy gotowany 70g, Bułka pszenna 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml |

Dieta o zmienionej konsystencji –płynna wzmocniona (14)

| Śniadanie/II Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|---|--|--|
| Zupa z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, jaja), łopatką wieprzową gotowaną 100g, Masło 10g(mleko), bułka pszenna 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml | Zupa grysikowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler), mięso z ud z kurczaka gotowane 70g, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Kompot 250ml(seler) | Zupa z ryżem 350ml(seler) Masło 10g(mleko), filet drobiowy gotowany 110g, Bułka pszenna 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g(mleko) |

Dieta bezglutenowa (11)

| Śniadanie/II Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|---|---|--|
| Zupa mleczna z makaronem bezglutenowym 350ml(mleko), Pasta z tuńczyka i twarogu 60g(ryba, soja, mleko), Pomidor 50g, sałata lodowa 10g, Masło 10g(mleko), Chleb bezglutenowy 120g, Herbata 250ml | Zupa z kaszą jaglaną bezglutenową bez zabielenia 350ml(seler), ryba gotowana 100g(jaja, ryba), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Jabłko 100g, Kompot 250ml(seler) | Pasta pomidorowo twarogowa 80g(mleko), Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb bezglutenowy 120g, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko) |

Dieta wegetariańska (14)

| Śniadanie/II Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|---|---|---|
| Zupa mleczna z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko), Twaróg 80g(ryba, soja, mleko), Pomidor 50g, sałata lodowa 10g, Margaryna Rama 100% roślinna 15g, Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml | Zupa grysikowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler), jajko w sosie koperkowym 70/150g(zboża zawierające gluten, jaja), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Jabłko 150g, Kompot 250ml(seler) | Pasta pomidorowo twarogowa 80g(mleko), Sałata zielona 10g, margaryna Rama 100% 15g, Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g(mleko) |

Dieta niskobiałkowa (10)

| Śniadanie/II Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|--|--|--|
| twaróg 40g(mleko) pomidor 50g, ogórek 50g, sałata lodowa 10g, margaryna Rama 100 % roślinna 15g, chleb pszenno żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, mus owocowy 100g | Zupa grysikowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler), kluski śląskie 220g(zboża zawierające gluten, jaja, mleko), Jabłko 100g, Kompot 250ml(seler) | Dżem 50g, pomidor 50g, Sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, bułka pszenna 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml |

Dieta ubogo energetyczna 1200 kcal (12)

| Śniadanie/II Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|---|--|---|
| Pasta z tuńczyka i twarogu 600g(ryba, soja, mleko), Pomidor 50g, sałata lodowa 10g, margaryna Rama 100% 15g, Chleb razowy 60g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml | Zupa grysikowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler), ryba gotowana 120g(ryba), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemniaki 150g, Jabłko 50g, Kompot 250ml(seler) | Pasta pomidorowo twarogowa 90g(mleko), Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 60g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 150g(mleko) |

Dieta Podstawowa dzieci (P1)

| Śniadanie/II Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|--|---|--|
| Zupa mleczna z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko), Pasta z tuńczyka i twarogu 80g (mleko , | Zupa grysikowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler), Pulpet z ryby gotowany 120g(zboża zawierające gluten, jaja, ryba), | Pasta pomidorowo twarogowa 80g(mleko), Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), bułka pszenna 110g(zboża zawierające gluten), |

| | | |
|--|--|--|
| ryby), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10g(mleko)bułka pszenna 80g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml | Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Jabłko 100g, Kompot 250ml(seler) | Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko) |
|--|--|--|

Dieta Podstawowa dzieci 70% (P1)

| Sniadanie/II Sniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|---|---|---|
| Zupa mleczna z makaronem 245ml(zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko), Pasta z tuńczyka i twarogu 56g (ryby,mleko), bułka pszenna 56g (zboża zawierające gluten), Herbata 250m | Zupa grysikowa 245ml(zboża zawierające gluten, seler), Pulpet z ryby gotowany 70g(zboża zawierające gluten, jaja, ryba), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 70g(seler, gorczyca), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, Jabłko 70g, Kompot 175ml(seler) | Pasta pomidorowo twarogowa 56g(mleko), Sałata zielona 7g, Masło 7g(mleko), bułka pszenna 77g(zboża zawierające gluten), Herbata 175ml, Jogurt naturalny 70g(mleko) |

Dieta Podstawowa dzieci 50% (P1)

| Sniadanie/II Sniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|---|--|---|
| Zupa mleczna z makaronem 175ml(zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko), Pasta z tuńczyka i twarogu 40g(ryba, soja, mleko), Pomidor 25g, Sałata lodowa 5g, Masło 5g(mleko), bułka pszenna 40g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml | Zupa grysikowa 750ml(zboża zawierające gluten, seler), Pulpet z ryby gotowany 50g(zboża zawierające gluten, jaja, ryba), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 50g(seler, gorczyca), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, Jabłko 150g, Kompot 125ml(seler) | Pasta pomidorowo twarogowa 40g(mleko), Sałata zielona 5g, Masło 5g(mleko) bułka pszenna 50 g(zboża zawierające gluten), Herbata 125ml, Jogurt naturalny 50g(mleko) |

Dieta Łatwo strawna dzieci (P2)

| Sniadanie/II Sniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|--|--|---|
| Zupa mleczna z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko), Pasta z tuńczyka i twarogu 80g (mleko, ryby), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10g(mleko)bułka pszenna 80g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml | Zupa grysikowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler), Pulpet z ryby gotowany 100g(zboża zawierające gluten, jaja, ryba), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Jabłko 100g, Kompot 250ml(seler) | Pasta pomidorowo twarogowa 80g(mleko), Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), bułka pszenna 110g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko) |

Dieta Łatwo strawna dzieci 70% (P2)

| Sniadanie/II Sniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|--|---|---|
| Zupa mleczna z makaronem 245ml(zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko), Pasta z tuńczyka i twarogu 56g (ryby,mleko), bułka pszenna 56g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml | Zupa grysikowa 245ml(zboża zawierające gluten, seler), Pulpet z ryby gotowany 70g(zboża zawierające gluten, jaja, ryba), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 70g(seler, gorczyca), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, Jabłko 70g, Kompot 175ml(seler) | Pasta pomidorowo twarogowa 56g(mleko), Sałata zielona 7g, Masło 7g(mleko), bułka pszenna 77g(zboża zawierające gluten), Herbata 175ml, Jogurt naturalny 70g(mleko) |

Dieta Łatwo strawna dzieci 50% (P2)

| Sniadanie/II Sniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|---|--|--|
| Zupa makaronowa 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca), tuńczyk 90g(ryba, soja), Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml | Zupa grysikowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler), Pulpet z ryby gotowany 100g(zboża zawierające gluten, jaja, ryba), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Jabłko 100g, Kompot 250ml(seler) | Dżem 25g, pasta mięsna 80g(seler) pomidor 50g, Sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, bułka pszenna 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, |

Dieta Bezmleczna Dzieci (P15)

| Sniadanie/II Sniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|---|--|--|
| Zupa makaronowa 262ml(zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca), tuńczyk 67g(ryba, soja), Pomidor 37,50g, Sałata lodowa 7,5g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml | Zupa grysikowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler), Pulpet z ryby gotowany 100g(zboża zawierające gluten, jaja, ryba), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Jabłko 100g, Kompot 250ml(seler) | Dżem 25g, pasta mięsna 80g(seler) pomidor 50g, Sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, bułka pszenna 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, |

Dieta Bezmleczna Dzieci 70%(P15)

| Sniadanie/II Sniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|---|---|--|
| Zupa makaronowa 262ml(zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca), tuńczyk 67g(ryba, soja), Pomidor 37,50g, Sałata lodowa 7,5g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml | Zupa grysikowa 262ml(zboża zawierające gluten, seler), Pulpet z ryby gotowany 75g(zboża zawierające gluten, jaja, ryba), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 75g(seler), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 150g, Jabłko 75g, Kompot 187,5ml(seler) | Dżem 18,8g, pasta mięsna 60g(seler) pomidor 37,5g, Sałata zielona 7,5g, margaryna RAMA 100% roślinna 11,3g, bułka pszenna 75g(zboża zawierające |

Dieta Bezmleczna Dzieci 50%(P15)

| Sniadanie/II Sniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|------------------------|--------------------|-----------------------|
|------------------------|--------------------|-----------------------|

| | | |
|--|---|---|
| Zupa makaronowa 175ml(zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca), tuńczyk 45g(ryba, soja), Pomidor 25g, Sałata lodowa 7g, margaryna RAMA 100% roślinna 7,5g, bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), Herbata 125ml | Zupa grysikowa 175ml(zboża zawierające gluten, seler), Pulpet z ryby gotowany 50g(zboża zawierające gluten, jaja, ryba), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 50g(seler), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, Jabłko 50g, Kompot 125ml(seler) | Dżem 25g, pasta mięsna 80g(seler) pomidor 50g, Sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, bułka pszenna 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml |
|--|---|---|

Dieta Bezglutenowa Dzieci (P11)

| Śniadanie/II Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|---|---|---|
| Zupa mleczna z makaronem bezglutenowym 350ml(mleko), Pasta z tuńczyka i twarogu 60g(ryba, soja, mleko), Pomidor 50g, sałata lodowa 10g, Masło 10g(mleko), Chleb bezglutenowy 120g, Herbata 250ml | Zupa z kaszą jaglaną bezglutenową bez zabielenia 350ml(seler), ryba gotowana 100g(jaja, ryba), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Jabłko 100g, Kompot 250ml(seler) | Pasta pomidorowo twarogowa 80g(mleko), Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb bezglutenowy Balviten 100g, Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g(mleko) |

Dieta Bezglutenowa Dzieci 70% (P11)

| Śniadanie/II Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|--|--|--|
| Zupa mleczna z makaronem bezglutenowym 245ml(mleko), Pasta z tuńczyka i twarogu 42g(ryba, soja, mleko), Pomidor 37,5g, sałata lodowa 7,5g, Masło 7,5g(mleko), Chleb bezglutenowy 84g, Herbata 175ml | Zupa z kaszą jaglaną bezglutenową bez zabielenia 245ml(seler), ryba gotowana 75g(jaja, ryba), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 75g(seler, gorczyca), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 150g, Jabłko 75g, Kompot 187ml(seler) | Pasta pomidorowo twarogowa 60g(mleko), Sałata zielona 7,5g, Masło 7,5g(mleko), Chleb bezglutenowy 84g, Herbata 175ml, Jogurt naturalny 75g(mleko) |

Dieta Bezglutenowa Dzieci 50% (P11)

| Śniadanie/II Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|--|--|---|
| Zupa mleczna z makaronem bezglutenowym 175ml(mleko), Pasta z tuńczyka i twarogu 30g(ryba, soja, mleko), Pomidor 25g, sałata lodowa 5g, Masło 5g(mleko), Chleb bezglutenowy 60g, Herbata | Zupa z kaszą jaglaną bezglutenową bez zabielenia 175ml(seler), ryba gotowana 50g(jaja, ryba), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 50g(seler, gorczyca), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, Jabłko 50g, Kompot 125ml(seler) | Pasta pomidorowo twarogowa 40g(mleko), Sałata zielona 5g, Masło 5g(mleko), Chleb bezglutenowy 60g, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 150g(mleko) |

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

| Śniadanie/II Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|--|--|---|
| Zupa mleczna z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko), Pasta z tuńczyka i twarogu 60g(ryba, soja, mleko), Pomidor 50g, sałata lodowa 10g, Masło 10g(mleko), bułka graham 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml | Zupa grysikowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko), Pulpet z ryby gotowany 120g(zboża zawierające gluten, jaja, ryba), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, herbata 250ml Kanapka z jajkiem, pomidorem i margaryną 100g(zboża zawierające gluten, jaja, mleko) | Pasta pomidorowo twarogowa 100g(mleko), Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko) |

Dieta Łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji(C2)

| Śniadanie/II Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|---|--|---|
| Zupa mleczna z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko), Pasta z tuńczyka i twarogu 80g(ryba, soja, mleko), Pomidor 50g, sałata lodowa 10g, Masło 10g(mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml | Zupa grysikowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler), Pulpet z ryby gotowany 130g(zboża zawierające gluten, jaja, ryba), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 120g(seler, gorczyca), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Jabłko 150g, Kompot 250ml(seler) | Pasta pomidorowo twarogowa 90g(mleko), Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), bułka pszenna 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g(mleko) |

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

| Śniadanie/II Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|--|--|---|
| Pasta z tuńczyka i twarogu 120g(ryba, soja, mleko), Pomidor 50g, sałata lodowa 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml | Zupa grysikowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler), Pulpet z ryby gotowany 130g(zboża zawierające gluten, jaja, ryba), Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Jabłko 100g, Kompot 250ml(seler), Kanapka z szynką, wędliną i pomidorem 120g(zboża zawierające gluten) | Pasta pomidorowo twarogowa 90g(mleko), Sałata zielona 10g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g(mleko) |


mgr Iga Rychtyk-Łącka

| | | | | | | | | | | |
|--|----------------|------------|--------------|-------------------------------|------------------------|------------------------------|-----------|-----------------------|----------|---------|
| Suma | 2025.85 | 76.64 | 69.60 | 22.17 | 271.87 | 240.60 | 72.24 | 31.26 | 1536.10 | 3.68 |
| Dieta wegetariańska (14) | | | | | | | | | | |
| | 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 | 2025.85 | 80.66 | 67.23 | 19.90 | 275.48 | 241.23 | 58.00 | 27.45 | 1491.70 | 3.76 |
| Dieta niskobiałkowa (10) | | | | | | | | | | |
| | 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 | 1869.10 | 38.02 | 62.55 | 14.11 | 294.53 | 271.78 | 69.09 | 22.75 | 1167.95 | 2.95 |
| Dieta ubogo energetyczna 1200 kcal (12) | | | | | | | | | | |
| | 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 | 1241.55 | 69.98 | 40.43 | 17.84 | 149.24 | 129.34 | 28.61 | 19.90 | 910.20 | 2.10 |
| Dieta Podstawowa Dzieci(P1) | | | | | | | | | | |
| | 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 | 1967.20 | 87.45 | 70.60 | 24.51 | 253.05 | 232.09 | 45.19 | 17.56 | 1364.35 | 3.24 |
| Dieta Podstawowa dzieci 70% (P1) | | | | | | | | | | |
| | 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 | 1340.50 | 56.56 | 48.47 | 16.68 | 174.97 | 160.29 | 30.16 | 12.29 | 920.81 | 2.21 |
| Dieta Podstawowa dzieci 50% (P1) | | | | | | | | | | |
| | 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 | 1273.00 | 40.44 | 34.68 | 11.93 | 125.05 | 114.55 | 21.58 | 8.80 | 657.73 | 1.59 |
| Dieta Łatwo strawna dzieci (P2) | | | | | | | | | | |
| | 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 | 1918.95 | 81.00 | 69.28 | 23.84 | 250.86 | 229.45 | 43.50 | 18.02 | 1322.20 | 3.18 |
| Dieta Łatwo strawna dzieci 70%(P2) | | | | | | | | | | |
| | 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 | 1385.83 | 58.15 | 48.82 | 16.75 | 184.63 | 168.60 | 31.69 | 13.65 | 939.20 | 2.26 |
| Dieta Bezmleczna Dzieci (P15) | | | | | | | | | | |
| | 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 | 2032.05 | 85.83 | 68.78 | 10.30 | 278.42 | 249.62 | 52.23 | 22.00 | 1608.85 | 3.92 |
| Dieta Bezmleczna Dzieci 70%(P15) | | | | | | | | | | |
| | 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 | 1394.68 | 53.07 | 49.50 | 8.90 | 191.50 | 176.02 | 28.23 | 15.48 | 1423.85 | 3.58 |
| Dieta Bezmleczna Dzieci 50%(P15) | | | | | | | | | | |
| | 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 | 1016.05 | 42.95 | 34.44 | 5.13 | 139.29 | 124.87 | 26.17 | 11.02 | 804.45 | 1.98 |
| Dieta Bezglutenowa Dzieci (P11) | | | | | | | | | | |
| | 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 | 1968.30 | 75.92 | 69.04 | 22.14 | 260.07 | 229.88 | 67.05 | 30.20 | 1456.05 | 3.48 |

Dieta Bezglutenowa Dzieci 70% (P11)

| | 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 | 1470.68 | 58.04 | 51.68 | 15.87 | 193.25 | 170.11 | 45.53 | 23.15 | 1128.07 | 2.71 |

Dieta Bezglutenowa Dzieci 50% (P11)

| | 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 | 1062.80 | 42.40 | 38.07 | 11.27 | 137.49 | 123.08 | 29.94 | 14.42 | 1073.80 | 2.66 |

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

| | 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 | 2184.75 | 100.45 | 68.24 | 24.63 | 297.80 | 261.35 | 46.60 | 29.65 | 2016.10 | 4.90 |

Dieta Łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji(C2)

| | 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 | 2267.00 | 99.98 | 71.74 | 28.01 | 304.17 | 268.78 | 73.42 | 27.75 | 1778.90 | 4.30 |

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

| | 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 | 2146.95 | 100.52 | 73.01 | 22.67 | 272.01 | 232.02 | 35.92 | 33.19 | 1987.50 | 4.82 |


 DOKŁADYK
 mgr Iga Rychtyk-Łącka