

**Piątek**  
**09 Stycznia 2026 r.**  
**Lesko**

DIETETYCZKA  
DYPLOMOWANA  
*Joanna Mrozowicz*  
Joanna Mrozowicz

**Dieta Podstawowa (1)**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko</b> ), sałatka jarzynowa 100g ( <b>seler, gorczyca, mleko, jaja</b> ), sałata lodowa 10g masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml | Zupa szpinakowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), kotlet z ryby pieczony 100g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 100g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszonek 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) | Chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), twaróg w plastrach 50g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g kakao 250ml ( <b>mleko</b> ), kiwi 80g |

**Dieta Łatwo strawna(2)**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko</b> ), sałatka jarzynowa 100g ( <b>seler, gorczyca, mleko, jaja</b> ), sałata lodowa 10g masło 10g ( <b>mleko</b> ) chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml | Zupa szpinakowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), kotlet z ryby pieczony 100g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 100g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszonek 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) | Chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), twaróg w plastrach 50g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g, kakao 250ml ( <b>mleko</b> ), kiwi 80g |

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

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                             | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sałatka jarzynowa 100g ( <b>seler, gorczyca, mleko, jaja</b> ), sałata lodowa 10g masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml | Zupa szpinakowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), kotlet z ryby pieczony 100g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 100g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszonek 10g, herbata 250ml | Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), twaróg w plastrach 60g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g, herbata 250 ml, kiwi 80g |

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 4 posiłkowa węglowodanów (6)**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                           | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sałatka jarzynowa 100g ( <b>seler, gorczyca, mleko, jaja</b> ) sałata lodowa 10g masło 10g ( <b>mleko</b> ) chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml | Zupa szpinakowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), kotlet z ryby pieczony 100g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 100g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszonek 10g, herbata 250ml<br>kanapka z tuńczykiem, sałata zieloną i pomidorem 120 g ( <b>zboża zawierające gluten, ryby</b> ) | Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), twaróg w plastrach 60g ( <b>mleko</b> ) pomidor 50g, herbata 250 ml, kiwi 80g |

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

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                             | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sałatka jarzynowa 100g ( <b>seler, gorczyca, mleko, jaja</b> ) sałata lodowa 10g, margaryna mis kromeczek 15g, chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml | Zupa szpinakowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ) kotlet z ryby pieczony 100 g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 100g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszonek 10g, herbata 250ml, kanapka z tuńczykiem, sałata i pomidorem ( <b>zboża zawierające gluten, ryby</b> ) | Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), margaryna mis kromeczek 15g, twaróg w plastrach 60g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g, herbata 250ml, kiwi 80g |

**Dieta bogatobiałkowa(9)**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko</b> ), sałatka jarzynowa 100g ( <b>seler, gorczyca, mleko, jaja</b> ), sałata lodowa 10g masło 10g ( <b>mleko</b> ), bułka grahamka 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml<br><br>jogurt naturalny 100 g ( <b>mleko</b> ) | Zupa szpinakowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), kotlet z ryby pieczony 100 g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 100g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszonek 10g, kanapka z tuńczykiem, sałata zieloną pomidorem i margaryną 120 g ( <b>zboża zawierające gluten, ryby</b> ) kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) | bułka grahamka 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), twaróg w plastrach 50g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g kakao 250 ml ( <b>mleko</b> ) kiwi 80g |

**Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu(3)**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko</b> ), sałatka jarzynowa 100g ( <b>seler, gorczyca, mleko, jaja</b> ), sałata lodowa 10g margaryna mis kromeczek 15g, chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml | Zupa szpinakowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), kotlet z ryby pieczony 100 g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 100g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszonek 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja,</b> | Chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), margaryna mis kromeczek 15g, twaróg w plastrach 50g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g, kakao 250ml ( <b>mleko</b> ) kiwi 80g |

|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                         | seler, jaja, mleko, orzechy )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Dieta bezmleczna(11)</b>                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Śniadanie/II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                           | <b>Obiad/Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Kolacja/Posilek nocny</b>                                                                                                                                                                                |
| zupa bez zabielenia z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), sałatka jarzynowa 100g ( <b>seler, jaja</b> ), sałata lodowa 10g, margaryna mis kromeczki 15g, bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml             | Zupa szpinakowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, orzechy</b> ), kotlet z ryby pieczony 100 g( <b>zboża zawierające gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 100g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszonek 10g, herbata 250ml                                                                                        | bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), margaryna mis kromeczki 15g, jajko gotowane 60g ,pomidor 50g, , herbata 250ml, kiwi 80g                                                             |
| <b>Dieta papkowata(12)</b>                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Śniadanie/II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                           | <b>Obiad/Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Kolacja/Posilek nocny</b>                                                                                                                                                                                |
| Zupa bez zabielenia z kaszą kukurydzianą 350ml bułka pszenna zwykła 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ),                                                                                                               | Zupa szpinakowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ) kotlet z ryby pieczony 100g( <b>zboża zawierające gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 100g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )                 | Zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), dżem 50 g, herbata 250ml, mus owocowy 100g |
| <b>Dieta o zmienionej konsystencji –płynna wzmocniona (14)</b>                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Śniadanie/II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                           | <b>Obiad/Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Kolacja/Posilek nocny</b>                                                                                                                                                                                |
| Zupa bez zabielenia z kaszą kukurydzianą 350ml bułka pszenna zwykła 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), jajko gotowane 50g ( <b>jaja</b> ), pomidor 50g, herbata 250ml                                                | Zupa szpinakowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), kotlet z ryby pieczony 100g, ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 100g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )              | Zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), dżem 50 g, herbata 250ml, mus owocowy 100g |
| <b>Dieta bezglutenowa (11)</b>                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Śniadanie/II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                           | <b>Obiad/Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Kolacja/Posilek nocny</b>                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>mleko</b> ) sałatka jarzynowa 100g ( <b>seler, gorczyca, mleko, jaja</b> ) , sałata lodowa 10g masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb bezglutenowy 100g, herbata 250ml                                                       | Zupa szpinakowa 350ml ( <b>mleko, seler</b> ), kotlet z ryby pieczony 100 g ( <b>jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 100g ( <b>seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszonek 10g, herbata 250ml                                                                                                                                                                                                    | Chleb bezglutenowy 100g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), twaróg w plasterkach 60g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g, kakao 250ml ( <b>mleko</b> ), kiwi 80g                                                         |
| <b>Dieta ubogo energetyczna 1200 kcal (12)</b>                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Śniadanie/II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                           | <b>Obiad/Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Kolacja/Posilek nocny</b>                                                                                                                                                                                |
| sałatka jarzynowa 100g ( <b>seler, gorczyca, mleko, jaja</b> ) sałata lodowa 10g ,margaryna mis kromeczki 15g, chleb razowy 80g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml                                                                      | Zupa szpinakowa 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), kotlet z ryby pieczony 100 g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 100g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100ml, roszonek 10g, herbata 250ml                                                                                | Chleb razowy 80g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), margaryna mis kromeczki 15g, twaróg w plasterkach 50g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g, kiwi 80g                                                         |
| <b>Dieta Podstawowa dzieci (P1)</b>                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Śniadanie/II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                           | <b>Obiad/Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Kolacja/Posilek nocny</b>                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko</b> ) sałatka jarzynowa 100g ( <b>jaja, mleko, gorczyca, seler</b> ) sałata lodowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml | Zupa szpinakowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), kotlet z ryby pieczony 100 g( <b>zboża zawierające gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 100g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszonek 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) | Twaróg w plasterkach 50g ( <b>mleko</b> ) pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ) bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) kakao 250ml ( <b>mleko</b> ), kiwi 80g                             |
| <b>Dieta Podstawowa dzieci 70% (P1)</b>                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Śniadanie/II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                           | <b>Obiad/Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Kolacja/Posilek nocny</b>                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z ryżem 245ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko</b> ), sałatka jarzynowa 70g ( <b>jaja, mleko, gorczyca, seler</b> ) sałata lodowa 7g, masło 7g ( <b>mleko</b> ) , bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 175ml  | Zupa szpinakowa 245ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), kotlet z ryby pieczony 70 g( <b>zboża zawierające gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 70 g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140ml, roszonek 7g, kompot 175ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> )            | Twaróg w plasterkach 35g ( <b>mleko</b> ) pomidor 35g, masło 7g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kakao 175ml ( <b>mleko</b> ), kiwi 56g                             |
| <b>Dieta Podstawowa dzieci 50% (P1)</b>                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Śniadanie/II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                           | <b>Obiad/Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Kolacja/Posilek nocny</b>                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z ryżem 175ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko</b> ), sałatka jarzynowa 50g ( <b>jaja, mleko, gorczyca, seler</b> ) sałata lodowa 5g, masło 5g ( <b>mleko</b> ), bułka pszenna 50g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 125ml   | Zupa szpinakowa 175ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), kotlet z ryby pieczony 50 g( <b>zboża zawierające gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 50g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100ml, roszonek 5g, kompot 125ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> )    | Twaróg w plasterkach 25g ( <b>mleko</b> ) pomidor 25g, masło 5g ( <b>mleko</b> ) bułka pszenna 50g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kakao 125ml ( <b>mleko</b> ), kiwi 40g                              |

**Dieta Łatwo strawna dzieci (P2)**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko</b> ), sałatka jarzynowa 100g ( <b>jaja, mleko, gorczyca, seler</b> )<br>sałata lodowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ),<br>bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),<br>herbata 250ml | Zupa szpinakowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), kotlet z ryby pieczony 100 g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 100g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, rosół 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) | Twaróg w plastrach 50g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> )<br>bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),<br>kakao 250ml ( <b>mleko</b> ),<br>kiwi 80g |

**Dieta Łatwo strawna dzieci 70% (P2)**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z ryżem 245ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko</b> ) sałatka jarzynowa 70g ( <b>jaja, mleko, gorczyca, seler</b> )<br>sałata lodowa 7g, masło 7g ( <b>mleko</b> ),<br>bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),<br>herbata 175ml | Zupa szpinakowa 245ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), kotlet z ryby pieczony 70 g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 70g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140ml, rosół 7g, kompot 175ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) | Twaróg w plastrach 35g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 35g, masło 7g ( <b>mleko</b> )<br>bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierające gluten</b> )<br>kakao 175ml ( <b>mleko</b> ),<br>kiwi 56g |

**Dieta Łatwo strawna dzieci 50% (P2)**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z ryżem 175ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko</b> ), sałatka jarzynowa 50g ( <b>jaja, mleko, gorczyca, seler</b> )<br>sałata lodowa 5g, masło 5g ( <b>mleko</b> ),<br>bułka pszenna 50g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),<br>herbata 125ml | Zupa szpinakowa 175ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), kotlet z ryby pieczony 50 g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 50g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100ml, rosół 5g, kompot 125ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) | Twaróg w plastrach 25g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 25g, masło 5g ( <b>mleko</b> )<br>bułka pszenna 50g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),<br>kakao 125ml ( <b>mleko</b> ),<br>kiwi 40g |

**Dieta Bezmleczna Dzieci (P15)**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                               | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa bez zabielenia z ryżem ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) 350ml, sałatka jarzynowa 100g ( <b>gorczyca, seler</b> ) sałata lodowa 10g, margaryna mis kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml | Zupa szpinakowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kotlet z ryby pieczony 100 g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 100g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, rosół 10g, herbata 250ml | Jajko gotowane 60g pomidor 50g<br>margaryna mis kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml, kiwi 80g |

**Dieta Bezmleczna Dzieci 70%(P15)**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                            | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa bez zabielenia z ryżem 245ml ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) sałatka jarzynowa 70g ( <b>gorczyca, seler</b> ) sałata lodowa 7g, margaryna mis kromeczki 10,5g, chleb pszenno-żytni 70g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 175ml | Zupa szpinakowa 245ml ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kotlet z ryby pieczony 70 g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 70g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140ml, rosół 7g, herbata 175ml | Jajko gotowane 42g , pomidor 35g<br>margaryna mis kromeczki 10,5g, chleb pszenno-żytni 70g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 175ml, kiwi 56g |

**Dieta Bezmleczna Dzieci 50%(P15)**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                              | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa bez zabielenia z ryżem 175ml ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), sałatka jarzynowa 50g ( <b>gorczyca, seler</b> ), sałata lodowa 5g, margaryna mis kromeczki 7,5g, chleb pszenno-żytni 50g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 125ml | Zupa szpinakowa 175ml ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kotlet z ryby pieczony 50 g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 50g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100ml, rosół 5g, herbata 125ml | Jajko gotowane 30g, pomidor 25g<br>margaryna mis kromeczki 7,5g, chleb pszenno-żytni 50g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 125ml, kiwi 40g |

**Dieta Bezglutenowa Dzieci (P11)**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                             | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>mleko</b> ), sałatka jarzynowa 100g ( <b>jaja, mleko, gorczyca, seler</b> ), sałata lodowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb bezglutenowy 100g, herbata 250ml | Zupa szpinakowa 350ml ( <b>mleko, seler</b> ), kotlet z ryby pieczony 100 g ( <b>jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 100g ( <b>seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, rosół 10g, herbata 250ml | Twaróg w plastrach 50g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb bezglutenowy 100g<br>kakao 250ml ( <b>mleko</b> ), kiwi 80g |

**Dieta Bezglutenowa Dzieci 70% (P11)**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                        | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                             | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z ryżem 245ml ( <b>mleko</b> ), chleb bezglutenowy 70g, sałatka jarzynowa 70g ( <b>jaja, mleko, gorczyca, seler</b> ) sałata lodowa 7g, masło 7g ( <b>mleko</b> ), herbata 175ml | Zupa szpinakowa 245ml ( <b>mleko, seler</b> ), kotlet z ryby pieczony 70 g ( <b>jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 70g ( <b>seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140ml, rosół 7g, herbata 175ml | Chleb bezglutenowy 70g, masło 7g ( <b>mleko</b> ), twaróg w plastrach 42g ( <b>mleko</b> ), pomidor 35g, kakao 175ml ( <b>mleko</b> ), kiwi 56g |

**Dieta Bezglutenowa Dzieci 50% (P11)**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                             | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                             | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z ryżem 175ml ( <b>mleko</b> ), sałatka jarzynowa 50g ( <b>jaja, mleko, gorczyca, seler</b> ) sałata lodowa 5g, masło 5g ( <b>mleko</b> )<br>chleb bezglutenowy 50g,<br>herbata 125ml | Zupa szpinakowa 175ml ( <b>mleko, seler</b> ), kotlet z ryby pieczony 50 g ( <b>jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 50g ( <b>seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100ml, rosół 5g, herbata 125ml | Twaróg w plastrach 30g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 25g, masło 5g ( <b>mleko</b> ), chleb bezglutenowy 50g,<br>kakao 125ml ( <b>mleko</b> ),<br>kiwi 40g |

**Dieta Uboropurynowa**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z ryżem350ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko</b> ), sałatka jarzynowa 100g ( <b>seler, gorczyca, mleko, jaja</b> ) , sałata lodowa 10g masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml | Zupa szpinakowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), kotlet z ryby pieczony 100 g( <b>zboża zawierające gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 100g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszponka 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) | Chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), twaróg w plastrach 50g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g, kakao 250ml ( <b>mleko</b> )<br>kiwi 80g |

**Dieta Wegetariańska**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z ryżem350ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko</b> ), sałatka jarzynowa 100g ( <b>seler, gorczyca, mleko, jaja</b> ) , sałata lodowa 10g masło 10g ( <b>mleko</b> ),chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> )<br>herbata 250ml | Zupa szpinakowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), kotlet z ryby pieczony 100 g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, ryba</b> ) warzywa po grecku 100g (zboża zawierające <b>gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszponka 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) | Chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), twaróg w plastrach 50g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g , kakao 250ml ( <b>mleko</b> ),<br>kiwi 80g |

**Dieta Podstawowa (1)**

| Energia [kcal] | Białka [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcze [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SF A) [g] | Cukier [g] | Węglowoday przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|-------------------------------------|------------|-----------------------------|
| 1917,82        | 68,65      | 28,91                 | 1587     | 3,81    | 68,33        | 258,37          | 13,63       | 25,12                               | 65,66      | 229,49                      |

**Dieta Łatwo strawna(2)**

| Energia [kcal] | Białka [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcze [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SF A) [g] | Cukier [g] | Węglowoday przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|-------------------------------------|------------|-----------------------------|
| 1924,58        | 68,79      | 25,22                 | 1647,29  | 3,96    | 65,26        | 268,35          | 14,26       | 29,53                               | 67,41      | 243,16                      |

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

| Energia [kcal] | Białka [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcze [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SF A) [g] | Cukier [g] | Węglowoday przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|-------------------------------------|------------|-----------------------------|
| 1629,44        | 67,17      | 28,87                 | 1583,18  | 3,8     | 64,5         | 192,9           | 5,25        | 27,92                               | 21,29      | 164,05                      |

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 4 posiłkowa węglowodanów (6)**

| Energia [kcal] | Białka [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcze [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SF A) [g] | Cukier [g] | Węglowoday przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|-------------------------------------|------------|-----------------------------|
| 1909,11        | 80,64      | 32,07                 | 1997,4   | 4,82    | 79,87        | 216,62          | 5,35        | 35,37                               | 22,23      | 184,57                      |

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

| Energia [kcal] | Białka [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcze [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SF A) [g] | Cukier [g] | Węglowoday przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|-------------------------------------|------------|-----------------------------|
| 1965,5         | 84,92      | 35,62                 | 2218,56  | 5,42    | 71,8         | 247,18          | 7,27        | 18,95                               | 27,38      | 211,58                      |

**Dieta bogatobiałkowa(9)**

| Energia [kcal] | Białka [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcze [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA ) [g] | Cukier [g] | Węglowoday przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|-------------------------------------|------------|-----------------------------|
| 2035,52        | 92,49      | 35,52                 | 2216,5   | 5,39    | 62,18        | 293,22          | 9,09        | 25,81                               | 50,92      | 257,72                      |

**Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu(3)**

| Energia [kcal] | Białka [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcz e [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA ) [g] | Cukier [g] | Węglowoday przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|---------------|-----------------|-------------|-------------------------------------|------------|-----------------------------|
| 1835,68        | 74,03      | 28,67                 | 1701,16  | 4,11    | 39,82         | 300,38          | 15,61       | 10,95                               | 70,83      | 271,75                      |

**Dieta bezmleczna(11)**

| Energia [kcal] | Białka [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcze [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g] | Cukier [g] | Węglowoday przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|-----------------------------|
| 1810,94        | 54,87      | 21,58                 | 1167,79  | 2,8     | 65,22        | 261,65          | 14,56       | 10,77                              | 56,55      | 240,12                      |

**Dieta papkowata(12)**

| Energia [kcal] | Białka [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcz e [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g] | Cukier [g] | Węglowoday przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|---------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|-----------------------------|
| 1971,59        | 73,51      | 20,31                 | 1238,99  | 2,98    | 61,3          | 288,13          | 10,33       | 20,87                              | 71,02      | 238,23                      |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

#### Dieta o zmienionej konsystencji –płynna wzmocniona (14)

| Energia [kcal] | Białka [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcze [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g] | Cukier [g] | Węglowodany przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 2020,59        | 84,26      | 20,31                 | 1266,49  | 3,05    | 61,95        | 288,13          | 10,33       | 21,01                              | 71,02      | 238,23                       |

#### Dieta bezglutenowa (11)

| Energia [kcal] | Białka [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcze [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g] | Cukier [g] | Węglowodany przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1907,1         | 60,85      | 30,22                 | 1484,36  | 3,56    | 83,19        | 242,33          | 13,11       | 31,24                              | 75,04      | 212,14                       |

#### Dieta ubogo energetyczna 1200 kcal (12)

| Energia [kcal] | Białka [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcze [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g] | Cukier [g] | Węglowodany przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1210,68        | 61,36      | 25,01                 | 1280,18  | 3,08    | 39,48        | 152,07          | 8,18        | 13,47                              | 25,54      | 127,08                       |

#### Dieta Podstawowa dzieci (P1)

| Energia [kcal] | Białka [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcze [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g] | Cukier [g] | Węglowodany przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1920,42        | 70,53      | 20,31                 | 1209,05  | 2,87    | 67,99        | 265,75          | 14,54       | 29,93                              | 67,9       | 245,47                       |

#### Dieta Łatwo strawna dzieci (P2)

| Energia [kcal] | Białka [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcze [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g] | Cukier [g] | Węglowodany przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1929,8         | 70,79      | 19,76                 | 1207,27  | 2,87    | 68,39        | 266,65          | 13,94       | 29,65                              | 66,46      | 246,93                       |

#### Dieta Bezmleczna Dzieci (P15)

| Energia [kcal] | Białka [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcze [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g] | Cukier [g] | Węglowodany przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1810,94        | 54,87      | 21,58                 | 1167,79  | 2,8     | 65,22        | 261,65          | 14,56       | 10,77                              | 56,55      | 240,12                       |

#### Dieta Bezglutenowa Dzieci (P11)

| Energia [kcal] | Białka [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcze [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g] | Cukier [g] | Węglowodany przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1907,1         | 60,85      | 30,22                 | 1484,36  | 3,56    | 83,19        | 242,33          | 13,11       | 31,24                              | 75,04      | 212,14                       |

#### Dieta Ubogopurynowa

| Energia [kcal] | Białka [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcze [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g] | Cukier [g] | Węglowodany przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 2039,63        | 77,26      | 24,15                 | 1633,07  | 4,09    | 63,07        | 294,25          | 13,61       | 33,26                              | 68,49      | 270,12                       |

#### Dieta Wegetariańska

| Energia [kcal] | Białka [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcze [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g] | Cukier [g] | Węglowodany przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1924,58        | 68,79      | 25,22                 | 1647,29  | 3,96    | 65,26        | 268,35          | 14,26       | 29,53                              | 67,41      | 243,16                       |

DIETETYCZKA  
DYPLOMOWANA  
*Joanna Mrozowicz*  
Joanna Mrozowicz

