

Wtorek
13 Stycznia 2026 r.
Lesko

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Mariola
Joanna Mrozowicz

Dieta Podstawowa(1)

Śniadanie/IIŚniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja), szynka z pasieki 50g, pomidor 50g, mix sałat 10g, masło 10g (mleko) chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350 ml, (zboża zawierające gluten, łubin, jaja, mleko, soja, seler, orzechy), makaron 200g, (zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja, orzechy), łopatką wieprzową mieloną, duszoną, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten) Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g (mleko), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pasta z ryby z twarogiem 70g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko), ogórek świeży 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (mleko) Jabłko 100g

Dieta Łatwostrawna(2)

Śniadanie/IIŚniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja), szynka z pasieki 50g, pomidor 50g, mix sałat 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, (zboża zawierające gluten, łubin, jaja, mleko, soja, seler, orzechy), makaron 200g, (zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja), łopatką wieprzową mieloną, duszoną, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g (mleko), kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pasta z ryby z twarogiem 70g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko), pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (mleko) Jabłko 100g

Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa(6)

Śniadanie/IIŚniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Szynka z pasieki 80g, pomidor 50g, mix sałat 10g, masło 10g (mleko) chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350 ml, (zboża zawierające gluten, łubin, jaja, mleko, soja, seler, orzechy), makaron pełnoziarnisty 200g, (zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja), łopatką wieprzową mieloną, duszoną, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g (mleko) herbata 250ml,	Pasta z ryby z twarogiem 70g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko) ogórek świeży 50g Masło 10g (mleko) chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, Jabłko 100g

Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych 4 posiłkowa węglowodanów(6)

Śniadanie/IIŚniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Szynka z pasieki 80g, Pomidor 50g, mix sałat 10g, masło 10g (mleko) chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350 ml, (zboża zawierające gluten, łubin, jaja, mleko, soja, seler, orzechy), makaron pełnoziarnisty 200g, (zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja), łopatką wieprzową mieloną, duszoną, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g (mleko) herbata 250ml, kanapka z twarogiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko) (zboża zawierające gluten, jaja),	Pasta z ryby z twarogiem 70g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko) ogórek świeży 50g, masło 10g (mleko) chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, Jabłko 100g

Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów oraz nasycenych kwasów tłuszczowych(7)

Śniadanie/IIŚniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Szynka z pasieki 80g, Pomidor 50g, mix sałat 10g, margaryna mis kromeczek 15g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350 ml, (zboża zawierające gluten, łubin, jaja, mleko, soja, seler, orzechy), makaron pełnoziarnisty 200g, (zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja), łopatką wieprzową mieloną, duszoną, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g (mleko), herbata 250ml, kanapka z twarogiem, pomidorem i margaryną 150g (zboża zawierające gluten, mleko)	Pasta z ryby z twarogiem 70g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko) margaryna mis kromeczek 15 g, ogórek świeży 50g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml Jabłko 100g

MARIOLA BURY-DWORZAŃSKA
DIETETYK

Dieta bogatobiałkowa(9)		
Śniadanie/IIŚniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłkocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten,mleko,soja) szynka z pasieki 80g pomidor50g, mix sałat 10g, masło 10g (mleko) bułka grahamka 100g(zboża zawierające gluten), herbata250ml jogurt naturalny100g(mleko)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, (zboża zawierające gluten,łubin,jaja, mleko, soja, seler, orzechy), makaron 200g, (zboża zawierające gluten, gorczyca ,łubin, soja), łoćatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g(mleko) , kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko, orzechy), kanapka z twarożkiem, pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko)	Pasta z ryby z twarogiem 70g (zboża zawierające gluten ,ryba , soja, seler, mleko) pomidor 50g, masło 10g (mleko) bułka grahamka100g(zboża Zawierające gluten), kakao 250ml (mleko) Jabłko 100g

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)		
Śniadanie/IIŚniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłkocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten,mleko,soja), szynka z pasieki 80g pomidor 50g, mix sałat 10g, margaryna mis kromeczeki 15g chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), herbata250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, (zboża zawierające gluten, łubin, jaja, mleko, soja, seler, orzechy), makaron 200g, (zboża zawierające gluten, gorczyca ,łubin, soja), łoćatka wieprzowa mielona , duszona w sosie warzywno - pomidorowym 150g (90g/60g) (zboża zawierające gluten), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g(mleko) , kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pasta z ryby z twarogiem 70g (zboża zawierające gluten ,ryba , soja, selr, mleko) ,pomidor 50 g margaryna mis kromeczeki 15g chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (mleko) Jabłko 100g

Dieta bezmleczna(11)		
Śniadanie/IIŚniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłkocny
Zupa z kaszą kukurydzianą 350ml, szynka z pasieki 50g, pomidor 30g, sałata zielona 10g, margaryna mis kromeczeki 15g Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) Herbata250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami bez zabielańia 350 ml, (seler), makaron 200g, (zboża zawierające gluten, gorczyca ,łubin, soja), łoćatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten), sałat lodowa z warzywami z dodatkiem oleju roślinnego 80g, herbata 250ml	Szynka z pasieki 50g, pomidor 50g, margaryna mis kromeczeki 15g chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml Jabłko 100g

Dieta papkowata(12)		
Śniadanie/IIŚniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłkocny
Zupa z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja), filet drobiowy gotowany 80g, masło 10g(mleko), bułka pszenna 80g (zboża zawierające gluten) Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, (zboża zawierające gluten,łubin,jaja, mleko, soja, seler, orzechy), makaron 200g, (zboża zawierające gluten, gorczyca ,łubin, soja), łoćatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten), kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa grysikowa (zboża zawierające gluten, seler), filet drobiowy gotowany 50g ,masło 10g (mleko), bułka pszenna 80g (zboże zawierające gluten) kakao 250ml (mleko) mus 100g

Dieta o zmniejszonej konsystencji–płynna wzmocniona(14)		
Śniadanie/IIŚniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłkocny
Zupa z kaszą kukurydzianą 350ml , filet drobiowy gotowany 100g, masło 10g(mleko), bułka pszenna 80g (zboża zawierające gluten) Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, (zboża zawierające gluten,łubin,jaja, mleko, soja, seler, orzechy), makaron 200g, (zboża zawierające gluten, gorczyca ,łubin, soja), łoćatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (90g/70g) (zboża zawierające gluten), kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa grysikowa(zboża zawierające gluten, seler) filet drobiowy gotowany100g, masło 10g (mleko) bułka pszenna 80g (zboże zawierające gluten), kakao 250ml (mleko) mus 100g

Dieta bezglutenowa(11)		
Śniadanie/IIŚniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłkocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (mleko), szynka z pasieki 50g pomidor 50g, mix sałat 10g, masło 10g (mleko) chleb bezglutenowy100g, herbata250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, (mleko, seler), makaron bezglutenowy 200g, łoćatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g (mleko), herbata 250 ml, (gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Szynka z pasieki 50g ,ogórek świeży 50g, masło 10g(mleko) chleb bezglutenowy 100g, kakao 250ml (mleko) Jabłko 100g

Dieta ubogenergetyczna1200kcal(12)		
Śniadanie/IIŚniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłkocny
Szynka z pasieki 50g Pomidor 50g ,mix sałat 10g,masło 10g (mleko) chleb razowy 80g(zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami bez zabielańia 250 ml, (zboża zawierające gluten,łubin,jaja, soja, seler, orzechy), makaron 100g, (zboża zawierające gluten, gorczyca ,łubin, soja), łoćatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g(mleko)	Pasta z ryby z twarogiem 70g, (zboża zawierające gluten ,ryba , soja, seler, mleko) masło 10g(mleko), chleb pszenno-żytni 80g (zboża zawierające gluten) Herbata 250ml

Dieta Podstawowa dzieci(P1)		
Śniadanie/IIŚniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten,mleko,soja),pomidor50g,mix sałat 10g, masło 10g (mleko), szynka z pasieki 50g, bułka pszenna 100g(zboża zawierające gluten), herbata250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350 ml, (zboża zawierające gluten,gorczyca,łubin, mleko, jaja,soja, seler,orzechy), makaron 200g, (zboża zawierające gluten, gorczyca ,łubin, soja), łyżeczka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 80 g(mleko), kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pasta z ryby z twarogiem70g (zboża zawierające gluten, ryba , soja, seler, mleko, gorczyca) masło 10g(mleko),ogórek świeży 50g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (mleko) Jabłko 100g

Dieta Podstawowa dzieci 70%(P1)		
Śniadanie/IIŚniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 245ml(zboża zawierające gluten,mleko,soja),pomidor35g,mix sałat 7g, masło 7g (mleko), szynka z pasieki 35g, bułka pszenna 70g(zboża zawierające gluten), herbata175ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 245 ml, (zboża zawierające gluten,gorczyca,łubin, mleko, jaja,soja, seler,orzechy), makaron 140g, (zboża zawierające gluten, gorczyca ,łubin, soja), łyżeczka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 105g (56g/49g) (zboża zawierające gluten), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 56g(mleko), kompot 175ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Pasta z ryby z twarogiem49g (zboża zawierające gluten, ryba , soja, seler, mleko, gorczyca) ogórek świeży 35g,masło 7g(mleko),chleb pszenno-żytni 70g (zboża zawierające gluten), kakao 175ml (mleko) Jabłko 70g

Dieta Podstawowa dzieci 50%(P1)		
Śniadanie/IIŚniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 175ml (zboża zawierające gluten,mleko,soja),pomidor35g,mix sałat 5g, masło 5g (mleko), szynka z pasieki 25g, bułka pszenna 50g(zboża zawierające gluten), herbata125ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 175 ml, (zboża zawierające gluten,gorczyca,łubin, mleko, jaja,soja, seler,orzechy), makaron 100g, (zboża zawierające gluten, gorczyca ,łubin, soja), łyżeczka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 75g (40g/35g) (zboża zawierające gluten Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 40g(mleko), kompot 125 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pasta z ryby z twarogiem35g (zboża zawierające gluten, ryba , soja, seler, mleko, gorczyca) masło 5g(mleko), ogórek świeży 25g, chleb pszenno-żytni 50g (zboża zawierające gluten), kakao 125ml (mleko) Jabłko 50g

Dieta Łatwostrawna dzieci(P2)		
Śniadanie/IIŚniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten,mleko,soja),pomidor50g,mix sałat 10g, masło 10g (mleko), szynka z pasieki 60g bułka pszenna 100g(zboża zawierające gluten), herbata250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, (zboża zawierające gluten,gorczyca,łubin, mleko, jaja,soja, seler,orzechy), makaron 200g, (zboża zawierające gluten, gorczyca ,łubin, soja), łyżeczka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 80g(mleko), kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pasta z ryby z twarogiem70g (zboża zawierające gluten, ryba , soja, seler, mleko, gorczyca) masło 10g (mleko), pomidor 50g,bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), 100g, kakao 250ml (mleko) Jabłko 100g

Dieta Łatwostrawna dzieci 70%(P2)		
Śniadanie/IIŚniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 245ml (zboża zawierające gluten,mleko,soja), pomidor 35g, mix sałat7g,masło7g(mleko), szynka z pasieki bułka pszenna 70g(zboża zawierające gluten), herbata175ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 245 ml, (zboża zawierające gluten,gorczyca,łubin, mleko, jaja,soja, seler, orzechy), makaron 140g, (zboża zawierające gluten, gorczyca ,łubin, soja), łyżeczka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 105g (56g/49g) (zboża zawierające gluten) Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym , 56g(mleko), kompot 175 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pasta z ryby z twarogiem49g (zboża zawierające gluten, ryba , soja, seler, mleko, gorczyca) Masło 7g (mleko) pomidor 35g,bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), kakao 175ml (mleko) Jabłko 70g

Dieta Łatwostrawna dzieci 50%(P2)		
Śniadanie/IIŚniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 175ml (zboża zawierające gluten,mleko,soja), pomidor 25g, mix sałat5g,masło5g(mleko), szynka z pasieki 25g, bułka pszenna 50g(zboża zawierające gluten), herbata125ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 175 ml, (zboża zawierające gluten,gorczyca,łubin, mleko, jaja,soja, seler,orzechy), makaron 100g, (zboża zawierające gluten, gorczyca ,łubin, soja), łyżeczka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 75g (40g/35g) (zboża zawierające gluten Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 40g(mleko), kompot 125 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pasta z ryby z twarogiem35g (zboża zawierające gluten, ryba , soja, seler, mleko, gorczyca) Masło 5g (mleko),pomidor 35g,bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), , kakao 125ml (mleko) Jabłko 50g

Dieta Bezmleczna Dzieci(P15)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kaszą kukurydzianą 350ml, szynka z pasieki 50g,pomidor50g,mix sałat 10g, margaryna mis kromeczek 15g, bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami bez zabielenia 350 ml, (seler), makaron 200g, (zboża zawierające gluten, gorczyca ,łubin, soja), łyżeczka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten Sałata lodowa z warzywami z olejem roślinnym 80g herbata 250 ml	Szynka z pasieki 50g , pomidor 50g,margaryna mis kromeczek 15g,bułka pszenna 100g(zboża Zawierające gluten), herbata 250ml Jabłko 100g

Dieta Bezmleczna Dzieci 70%(P15)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kaszą kukurydzianą 245ml, szynka z pasieki 35g,pomidor35g,mix sałat 7g, margaryna mis	Zupa jarzynowa z ziemniakami bez zabielenia 245 ml, (seler), makaron 140g, (zboża zawierające gluten,	Szynka z pasieki 35g , pomidor 35g,margarynamis kromeczek 10,5g,

kromeczki 10,5g, bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), Herbata 175ml	gorczyca ,lubin, soja , łopatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 105g (56g/49g) (zboża zawierające gluten), Sałata lodowa z warzywami i olejem roślinnym 56g herbata 175 ml	bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), , herbata 175ml Jabłko 70g
--	--	---

Dieta Bezmleczna Dzieci 50%(P15)

Śniadanie/IIŚniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kaszą kukurydzianą 175ml , szynka z pasieki 25g, pomidor25g,mix sałat 5g, margaryna mis kromeczki 7,5g, bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), Herbata 125ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami bez zabeliania 175 ml, (seler), makaron 100g, (zboża zawierające gluten, gorczyca ,lubin, soja), łopatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 75g (40g/35g) (zboża zawierające gluten), Sałata lodowa z warzywami i dodatkiem oleju roślinnego 40g herbata 125 ml	Szynka z pasieki 25g , pomidor 25g, margaryna mis kromeczki 7,5g, bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), herbata 125ml Jabłko 50g

Dieta Bezglutenowa Dzieci(P11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mlecznaz płatkami kukurydzianymi 350ml (mleko), pomidor 50g, mix sałat 10g, masło 10g (mleko), szynka z pasieki 50g, chleb bezglutenowy 100g, herbata250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, (mleko, seler), makaron bezglutenowy 200g, łopatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g(mleko) , herbata 250 ml	Szynka z pasieki 50g masło 10g(mleko),ogórek świeży 50g,chleb bezglutenowy 100g, kakao 250ml (mleko) Jabłko 100g

Dieta Bezglutenowa Dzieci70%(P11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 245ml (mleko), pomidor35g,mixsałat7g,masło7g (mleko), szynka z pasieki 35g, chleb bezglutenowy 70g , herbata 175ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, (mleko, seler), makaron bezglutenowy 200g, łopatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g(mleko) , herbata 250 ml	Szynka z pasieki 35 g 49g,masło 7g(mleko),ogórek świeży35g,chleb bezglutenowy70g, , kakao 125ml (mleko) Jabłko 70g

Dieta Bezglutenowa Dzieci 50%(P11)

Śniadanie/IIŚniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posileknocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi175ml(mleko), pomidor25g,mix sałat 5g,masło5g (mleko), szynka z pasieki 25g, chleb bezglutenowy 50g , herbata 125ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 175 ml, (mleko, seler), makaron bezglutenowy 100g, łopatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 75g (40g/35g), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 50g(mleko), herbata 125 ml	Szynka z pasieki 25g 35g masło5g(mleko),ogórek świeży 25g,chleb bezglutenowy50g, , kakao 125ml (mleko) Jabłko 50g

Dieta Uboropurynowa

Śniadanie/IIŚniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posileknocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja), szynka z pasieki 50g pomidor 50g, mix sałat 10g ,margaryna mis kromeczki 15g, , chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), herbata250ml, jabłko100g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, (zboża zawierające gluten,lubin,jaja, mleko, soja, seler, orzechy), makaron 200g, (zboża zawierające gluten, gorczyca ,lubin, soja), łopatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g(mleko), kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pasta z ryby z twarogiem 70g(zboża zawierające gluten ,ryba , soja, seler, mleko) pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) kakao 250ml (mleko) Jabłko 100g

Dieta Wegetariańska

Śniadanie/IIŚniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posileknocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja), ser żółty 50g (mleko), Mix sałat 10g,Pomidor 50g Masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(zboża zawierające gluten,lubin,jaja, mleko, soja, seler, orzechy), Makaron ze szpinakiem i fetą 300 g (zboża Zboża zawierającegluten, jaja, mleko ,soja ,lubin, gorczyca), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pasta z ryby z twarogiem 70g(zboża zawierające gluten ,ryba , soja, seler, mleko)) pomidor 50g,masło 10g(mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kakao 250 ml (mleko) Jabłko 100g

Dieta Podstawowa(1)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik Pokarmowy [g]	Sód[mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy Tłuszczowe Nasycone(SFA)[g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne[g]
2063,91	87,43	30,78	1772,28	5,53	68,97	275,01	6,74	22,43	44,33	244,82

Dieta Łatwostrawna(2)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik Pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza[g]	Kwasy Tłuszczowe Nasycone (SFA)[g]	Cukier [g]	Węglowodany Przyswajalne [g]
2009,61	82,15	25,92	1972,33	6,03	64,91	277,03	7,31	22,08	46,91	251,61

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa(6)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik Pokarmowy [g]	Sód[mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowo dany [g]	Glukoza [g]	Kwasy Tłuszczowe Nasycone (SFA)[g]	Cukier [g]	Węglowodany Przyswajalne [g]
1874,92	78,47	34,85	1162,35	4,67	73,45	223,64	5,21	14,41	26,59	189,21

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 4 posiłkowa węglowodanów(6)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik Pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy Tłuszczowe Nasycone (SFA)[g]	Cukier[g]	Węglowodany Przyswajalne [g]
2083,9	95,19	42,31	1485,47	5,46	63,24	287,31	5,26	14,78	30,66	245,01

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

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik Pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy Tłuszczowe Nasycone (SFA)[g]	Cukier [g]	Węglowodany Przyswajalne [g]
2083,9	95,19	42,31	1485,47	5,46	63,24	287,31	6,25	14,78	30,66	245,01

Dieta bogato białkowa(9)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik Pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy Tłuszczowe Nasycone (SFA)[g]	Cukier [g]	Węglowodany Przyswajalne [g]
2189,81	98,49	33,83	2076,58	6,95	75,12	295,8	6,25	23,7	48,86	262,39

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik Pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy Tłuszczowe Nasycone (SFA)[g]	Cukier [g]	Węglowodany Przyswajalne [g]
1916,89	90,94	26,11	1946,45	6,65	51,08	276,6	7,58	10,68	41,75	250,99

Dieta bezmleczna(11)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik Pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe Nasycone (SFA)[g]	Cukier [g]	Węglowodany Przyswajalne [g]
1850,63	75,11	26,96	1515,71	6,45	59,55	257,01	5,36	13,37	30,82	229,38

Dieta papkowata(12)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik Pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy Tłuszczowe Nasycone (SFA)[g]	Cukier [g]	Węglowodany Przyswajalne [g]
1972,48	90,46	20,32	961,2	2,39	60,36	275,02	5,12	22,26	42,78	254,7

Dieta o zmiennej konsystencji – płynna wzmocniona(14)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik Pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy Tłuszczowe nasycone (SFA)[g]	Cukier [g]	Węglowodany Przyswajalne [g]
2078,68	114,13	20,32	1004,4	2,5	61,62	275,02	5,12	22,53	42,78	254,7

Dieta bezglutenowa(11)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy Tłuszczowe Nasycone (SFA)[g]	Cukier [g]	Węglowodany Przyswajalne [g]
1774,97	74,36	31,5	1855,36	5,65	63	241,46	6,7	21,58	54,88	210,04

Dieta ubogo energetyczna 1200 kcal(12)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik Pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy Tłuszczowe Nasycone (SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany Przyswajalne [g]
1274,29	66,55	24,84	958,69	4,15	46	146,39	3,19	10,27	14,62	121,97

Dieta Podstawowa dzieci(P1)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik Pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy Tłuszczowe Nasycone (SFA)[g]	Cukier [g]	Węglowodany Przyswajalne [g]
2004,05	85,14	22,66	1960,51	4,96	67,65	273,58	7,29	26,81	50,53	251

Dieta Łatwostrawna dzieci(P2)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik Pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy Tłuszczowe Nasycone (SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany Przyswajalne [g]
2039,52	79,94	26,44	1838,09	5,64	71,15	277,31	5,7	32,38	51,1	248,15

Dieta Bezmleczna Dzieci(P15)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik Pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy Tłuszczowe Nasycone (SFA)[g]	Cukier [g]	Węglowodany Przyswajalne [g]
1850,63	75,11	26,96	1515,71	6,45	59,55	257,01	5,36	13,37	30,82	229,38

Dieta Bezglutenowa Dzieci(P11)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik Pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy Tłuszczowe Nasycone (SFA)[g]	Cukier [g]	Węglowodany Przyswajalne [g]
1774,97	74,36	31,5	1855,36	5,65	63	241,46	6,7	21,58	54,88	210,04

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]
2009,61	82,15	25,92	1972,33	6,03	64,91	277,03	7,31	22,08	46,91	251,61

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]
2095,53	76,94	32,83	2378,22	5,9	71,23	292,57	6,38	36,34	49,96	259,82

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz

