

Środa
14 Stycznia 2026 r.
Lesko

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasta jajeczna 70g (jaja, mleko,gorczyca), sałata zielona 10g, Ogórek świeży 50g masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką i ciecierzycą 350ml (zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca, lubin, mleko, seler,jaja, orzechy), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju 200g (zboża zawierające gluten), surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko), roszpinka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Galaretka drobiowa 150g , cytryna 10g, rukola 10g, masło 10g (mleko), Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierającegluten) kawa zabelana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) mandarynka 80g

Dieta Łatwo strawna(2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko) szynka z pasieki 50g ,pomidor 50g ,sałata zielona 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja ,gorczyca, lubin, seler, jaja, orzechy), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju 200g(zboża zawierające gluten), surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko), roszpinka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca ,soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Galaretka drobiowa 150g , rukola , 10g cytryna 10g , masło 10g (mleko), Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabelana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) mandarynka 80g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
pasta jajeczna 70g (jaja, mleko, gorczyca), sałata zielona 10g, ogórek świeży 50g,sałata zielona 10g masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką i ciecierzycą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja ,gorczyca, lubin, seler, jaja), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż brązowy z dodatkiem oleju 200g(zboża zawierające gluten), surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko), roszpinka 10g, herbata 250ml	Galaretka drobiowa 150g , rukola 10g , cytryna 10g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml mandarynka 80g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
pasta jajeczna 80g (jaja, mleko, gorczyca), ogórek świeży 50g, sałata zielona 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką i ciecierzycą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja ,gorczyca, lubin,, seler, jaja, orzechy), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż brązowy z dodatkiem oleju 200g(zboża zawierające gluten), surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko), roszpinka 10g, herbata 250ml, kanapka z polędwicą , pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten)	Galaretka drobiowa 150g , cytryna 10g, rukola 10g, masło 10g (mleko) Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml mandarynka 80g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
pasta jajeczna 80g (jaja, mleko, gorczyca), ogórek świeży 50g, sałata zielona 10g, margaryna mis kromeczki 15g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką i ciecierzycą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja ,gorczyca, lubin, jaja, seler, orzechy), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż brązowy z dodatkiem oleju 200g(zboża zawierające gluten), surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko), roszpinka 10g, herbata 250ml, kanapka z polędwicą, pomidorem i margaryną 140g (zboża zawierające gluten)	Galaretka drobiowa 150g , cytryna 10g, rukola 10g, masło 10g (mleko) Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml mandarynka 80g

Dieta bogatobiałkowa(9)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasta jajeczna 70g (jaja, mleko, gorczyca), pomidor 50g, (jaja), sałata zielona 10g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, jogurt owocowy 100 g (mleko)	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja ,gorczyca, lubin, jaja, seler, orzechy), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju 200g(zboża zawierające gluten), surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko), roszpinka 10g, kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy), kanapka z polędwicą , pomidorem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten)	Galaretka drobiowa 150g , rukola 10g cytryna 10g, masło 10g (mleko). bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabelana (zboża zawierające gluten, mleko) 250ml mandarynka 80g

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu(3)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża)	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml (zboża)	Galaretka drobiowa 150g , rukola 10g cytryna 10g

zawierające gluten, mleko) , szynka z pasieki 70 g .sałata 10g , pomidor 50g,margaryna mis kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	zawierające gluten, soja ,gorczyca, lubin, jaja, mleko, seler, orzechy) , filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju 200g(zboża zawierające gluten), surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko), roszponka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	margaryna Miss kromeczki 15g Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabiellana (zboża zawierające gluten, mleko) 250ml mandarynka 80g
--	---	--

Dieta bezmleczna(11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa grysikowa350ml (zboża zawierające gluten), jajko gotowane 60g (jaja), pomidor 50g, sałata zielona 10g, , chleb pszenno-żytni 100g, (zboża zawierające gluten) margaryna mis kromeczki 15g herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, seler, orzechy) , filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym150g (100/50) (zboża zawierające gluten), ryż z dodatkiem oleju 200g(zboża zawierające gluten), roszponka 10g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, herbata 250ml	Galaretka drobiowa 150g , cytryna 10g. rukola 10g, margaryna Miss kromeczki 15g, chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml mandarynka 80g

Dieta papkowata(12)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten), jajko gotowane 60g (jaja) masło 10g (mleko), bułka pszenna 80g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml, mus owocowy 100ml.	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca, lubin, mleko, seler, jaja, orzechy) , filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, , seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa z zacierką 350 ml (zboża zawierające gluten,jaja, soja), masło 10g (mleko), bułka pszenna 80g (zboża zawierające gluten),filet z kurczaka gotowany 60g, herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko).

Dieta o zmienionej konsystencji –płynna wzmocniona (14)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten), jajko gotowane 60g (jaja), masło 10g (mleko), bułka pszenna 80g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml, mus owocowy 100ml.	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca, lubin, mleko, seler, jaja, orzechy) , filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa z zacierką 350 ml (zboża zawierające gluten,rorczyca, lubin, soja), masło 10g (mleko), bułka pszenna 80g (zboża zawierające gluten),filet z kurczaka gotowany 80g, herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko).

Dieta bezglutenowa (11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (mleko) pasta jajeczna 70g (jaja, mleko, gorczyca), sałata 10g, pomidor 50g. masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy100g, herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym 350ml (seler), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym150g (100/50) (mleko), ryż z dodatkiem oleju 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko), roszponka 10g,herbata250ml	Galaretka drobiowa 150g , rukola 10g cytryna 10g, masło 10g (mleko) Chleb bezglutenowy 100g, herbata 250ml mandarynka 80g

Dieta ubogo energetyczna 1200 kcal (12)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
jajko gotowane 60g (jaja), pomidor 50g, sałata zielona 10g, margaryna mis kromeczki 15g , chleb razowy 80g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 250ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja ,gorczyca, lubin, seler, jaja), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż brązowy z dodatkiem oleju 200g(zboża zawierające gluten), surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko), roszponka 10g, herbata 250ml,	Galaretka drobiowa 150g , rukola 10g, cytryna 10g, margaryna Miss kromeczki 10g Chleb razowy 80g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml mandarynka 80g

Dieta Podstawowa dzieci (P1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasta jajeczna 70g (jaja, mleko, gorczyca), sałata zielona 10g, ogórek zielony 50g, masło 10 g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką i ciecierzycą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja,gorczyca,lubin seler, jaja, orzechy), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju 200g, (zboża zawierające gluten ,mleko) surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko), roszponka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Galaretka drobiowa 150g rukola 10g , cytryna 10g , masło 10g (mleko) , bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabiellana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) mandarynka 80g

Dieta Podstawowa dzieci 70% (P1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 245ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasta jajeczna 56g (jaja, mleko, gorczyca), sałata zielona 10g, ogórek zielony 35g., masło 7 g (mleko), bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten) herbata 175ml	Zupa pomidorowa z zacierką i ciecierzycą 245ml (zboża zawierające gluten, soja,gorczyca,lubin, mleko, seler, jaja, orzechy) , filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym105g (70/35) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju 140g, surówka z marchewki z jabłkiem 84g (mleko) roszponka 7g, kompot 175ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Galaretka drobiowa 105g , rukola 7g ,cytryna 7g. , masło 7g (mleko) bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), kaw zabiellana 175ml (mleko, zboża zawierające gluten) mandarynka 56g

Dieta Podstawowa dzieci 50% (P1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 175ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasta jajeczna 40g (jaja, mleko, gorczyca), sałata zielona 10g, ogórek zielony 25g, masło 5 g (mleko), bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten) herbata 125ml	Zupa pomidorowa z zacierką i ciecierzycą 175ml (zboża zawierające gluten, soja,gorczyca,lubin, mleko, seler, jaja, orzechy), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym75g (50/25) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju 100g, surówka z marchewki z jabłkiem 60g (mleko)roszponka 5g, kompot 125ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Galaretka drobiowa 75g, rukola 5g , cytryna 5g. masło 5g (mleko), bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), kawa zabielenana 125ml (mleko, zboża zawierające gluten) jabłko 40g

Dieta Łatwo strawna dzieci (P2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko) szynka z pasieki 50g ,pomidor 50g , sałata zielona 10g , masło 10g (mleko), bułka pszenna zwykła 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, soja,gorczyca,lubin mleko, seler, jaja, orzechy), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko), roszonek 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Galaretka drobiowa 150g , rukola 10g , cytryna 10g. masło 10g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabielenana 250ml (mleko, zboża zawierające gluten) mandarynka 80g

Dieta Łatwo strawna dzieci 70% (P2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 245ml (zboża zawierające gluten, mleko), szynka z pasieki 35g ,pomidor 35g ,sałata zielona 7g, masło 7g (mleko), bułka pszenna zwykła 70g (zboża zawierające gluten) herbata 175ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 245ml (zboża zawierające gluten, soja,gorczyca,lubin mleko, seler, jaja, orzechy), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym105g (70/35) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 140g, surówka z marchewki z jabłkiem 84g (mleko), roszonek 7g, kompot 175ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Galaretka drobiowa 105g , rukola 7g , cytryna 7g , masło 7g (mleko) bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), kawa zabielenana 175ml (mleko, zboża zawierające gluten) mandarynka 56g

Dieta Łatwo strawna dzieci 50% (P2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 175ml (zboża zawierające gluten, mleko), szynka z pasieki 25g ,pomidor 25g , sałata zielona 5g, masło 5g (mleko), bułka pszenna zwykła 50g (zboża zawierające gluten) herbata 125ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 175ml (zboża zawierające gluten, soja,gorczyca,lubin mleko, seler, jaja, orzechy) filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym75g (50/25) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 100g (zboża zawierające gluten), surówka z marchewki z jabłkiem 60g (mleko), roszonek 5g, kompot 125ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Galaretka drobiowa 75g , rukola 5g , cytryna 5g. masło 10g (mleko) bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), , kawa zabielenana 125ml (mleko, zboża zawierające gluten) mandarynka 40g

Dieta Bezmleczna Dzieci (P15)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa gryskowa350ml (zboża zawierające gluten), jajko gotowane 60g (jaja), pomidor 50g, sałata zielona 10g, bułka pszenna 100g, (zboża zawierające gluten) margaryna mis kromeczki 20g herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml (seler), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym150g (100/50) (zboża zawierające gluten), ryż z dodatkiem oleju 200g(zboża zawierające gluten) , roszonek 10g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, herbata 250ml	Galaretka drobiowa 150g , rukola 10g , cytryna 10g , margaryna Miss kromeczki 15g, bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten),herbata 250ml mandarynka 80g

Dieta Bezmleczna Dzieci 70%(P15)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa gryskowa245ml (zboża zawierające gluten), jajko gotowane 42g (jaja), pomidor 35g, sałata zielona 7g , bułka pszenna 70g, (zboża zawierające gluten) margaryna mis kromeczki 14g herbata 175ml	Zupa pomidorowa z zacierką 245ml (seler), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym105g (70/35) (zboża zawierające gluten), ryż z dodatkiem oleju 140g(zboża zawierające gluten), roszonek 7g, surówka z marchewki z jabłkiem 84g, herbata 175ml	Galaretka drobiowa 105g , rukola 7g ,cytryna 7g, margaryna Miss kromeczki 7,5g, bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), herbata 175ml, mandarynka 56g

Dieta Bezmleczna Dzieci 50%(P15)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa gryskowa175ml (zboża zawierające gluten), jajko gotowane 30g (jaja), pomidor 25g, sałata zielona 5g, bułka pszenna 50g, (zboża zawierające gluten) margaryna mis kromeczki 10g herbata 125ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 175ml (seler), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym75g (50/25) (zboża zawierające gluten), ryż z dodatkiem oleju 100g(zboża zawierające gluten), roszonek 5g, surówka z marchewki z jabłkiem 60g, herbata 125ml	Galaretka drobiowa 75g , rukola 5g , cytryna 5g, margaryna Miss kromeczki 7,5g, bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), herbata 125ml mandarynka 40g

Dieta Bezglutenowa Dzieci (P11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (mleko), pasta jajeczna 70g (jaja, mleko, gorczyca), sałata zielona 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy100g herbata 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym 350ml (seler), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym150g (100/50) (mleko), ryż z dodatkiem oleju 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko), roszonek 10g, herbata 250ml	Galaretka drobiowa 150g, rukola 10g , cytryna 10g. masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 100g, herbata 250ml mandarynka 80g

Dieta Bezglutenowa Dzieci 70% (P11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
------------------------	--------------------	-----------------------

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 245ml (mleko), pasta jajeczna 49g (jaja, mleko, gorczyca), sałata zielona 7g, pomidor 35g, masło 7g (mleko), chleb bezglutenowy 70g herbata 175ml	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym 245ml (seler), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 105g (70/35) (mleko), ryż z dodatkiem oleju 140g, surówka z marchewki z jabłkiem 84g (mleko), roszponka 7g, herbata 175ml	Galaretki drobiowa 105g, rukola 7g, cytryna 7g, masło 14g (mleko), chleb bezglutenowy 70g, herbata 175ml, mandarynka 56g
---	---	---

Dieta Bezglutenowa Dzieci 50% (P11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 175ml (mleko), pasta jajeczna 35g (jaja, mleko, gorczyca), sałata zielona 5g, pomidor 25g, masło 5g (mleko), chleb bezglutenowy 50g herbata 125ml	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym 175ml (seler), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 75g (50/25) (mleko), ryż z dodatkiem oleju 100g, surówka z marchewki z jabłkiem 60g (mleko), roszponka 5g, herbata 125ml	Galaretki drobiowa 75g, rukola 5g, cytryna 5g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 50g, herbata 125ml, mandarynka 40g

Dieta Uboropurynowa

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko) szynka z pasieki 50g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml..	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca, lubin, seler, seler, jaja, orzechy), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju 200g (zboża zawierające gluten), surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko), roszponka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy),	Galaretki drobiowa 150g, rukola 10g, cytryna 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabielenia 250ml (mleko, zboża zawierające gluten), mandarynka 80g

Dieta Wegetariańska

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasta jajeczna 70g (gorczyca, jaja, mleko), pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca, lubin, seler, seler, jaja, orzechy), pierogi ze szpinakiem 250g (zboża zawierające gluten, jaja, mleko), roszponka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy),	Pasta z twarogu i koperku 70g (mleko), masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), pomidor 50g herbata 250ml, mandarynka 80g

Dieta Podstawowa (1)

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwas tłuszczowy nasycony (SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
2026,45	94,78	29,39	1503,6	3,68	62,75	273,36	5,89	27,17	47,73	243,98

Dieta Łatwo strawna(2)

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]
1960,2	87,74	24,14	1575,05	4,97	61,17	268,75	6,1	25,56	43,19	244,63

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 (SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1711,65	84,75	33,18	1230,69	3,04	56,68	218	4,65	14,88	25,74	184,84

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 (SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1964	92,48	38,94	1511,59	4,42	62,43	257,8	4,91	15,71	28,01	217,98

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 (SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1964	92,48	38,94	1511,59	4,42	62,43	257,86	4,91	15,71	28,01	217,98

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]	Węglowodany przyswajalne [g]
2162,3	103,63	32,72	1778,6	4,99	71,49	293,62	5,55	30,24	45,34	260,1

Dieta łatwo strawna 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]
1920,45	98,67	26,09	1604,6	5,52	45,36	285,16	6,44	13,42	38,23	259,08

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]
1864,1	68,57	24,11	1563,1	3,93	52,29	284,11	13,3	11,5	48,13	259,99

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]
1828,04	84,98	15,49	1780,11	4,43	55,93	254,9	8,77	20,61	69,1	239,4

Dieta o zmienionej 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]
1851,64	90,24	15,49	1789,71	4,46	56,21	254,9	8,77	20,67	69,1	239,4

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]
1819,43	75,83	27,99	1746,91	4,39	64,51	246,89	11,46	27,11	69,07	218,91

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]
1299,21	72,43	24,8	1020,49	2,5	44,89	152,47	3,37	12,44	16,69	127,67

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]
1904,94	81,3	20,53	1454,11	3,62	57,01	272,26	11,04	29,93	50,68	251,72

Dieta Łatwo strawna 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]
1875,84	83,14	17,12	1250,21	3,14	54,62	271,27	11,62	28,76	60,99	254,15

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]
1845,15	68,15	22,61	1563,24	3,93	52,11	279,42	12,06	11,48	45,4	256,81

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]
1819,43	75,83	27,99	1746,91	4,39	64,51	246,89	11,46	27,11	69,07	218,91

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]
1960,2	87,74	24,14	1575,05	4,97	61,17	268,75	6,1	25,56	43,19	244,63

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]
2004,32	70,34	22,09	1448,59	3,62	60,95	295,53	10,86	24,26	58,2	273,46

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz