

Wtorek
20 Stycznia 2026 r.
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), sałatka jarzynowa 100g (seler, gorczyca, mleko, jaja) schab z kija 30g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami i ciecierzycą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca soja, lubin, seler, jaja, orzechy), wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 180g (80g/100g) (zboża zawierające gluten, seler, mleko), sałata lodowa 10g, kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pasta z sera i makreli w pomidorach 70g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca), ogórek świeży 50g, masło 10g (mleko), Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 100g

Dieta Łatwo strawna(2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), sałatka jarzynowa 100g (seler, gorczyca, mleko, jaja) schab z kija 30g,, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko) chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca soja, lubin, seler, jaja, orzechy), wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 180g (80g/100g) (zboża zawierające gluten, seler, mleko), sałata lodowa 10g, kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pasta z sera i makreli w pomidorach 70g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, gorczyca, mleko), pomidor 50 g, masło 10g (mleko) Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 100g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Sałatka jarzynowa 100g (seler, gorczyca, mleko, jaja), schab z kija 30g,, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko) chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami i ciecierzycą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca soja, lubin, seler, jaja, orzechy) wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 180g (80g/100g) (zboża zawierające gluten, seler, mleko), sałata lodowa 10g, kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Pasta z sera i makreli w pomidorach 80g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca), ogórek świeży 50g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 100g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 4 posiłkowa węglowodanów (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Sałatka jarzynowa 100g (seler, gorczyca, mleko, jaja), schab z kija 30g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami i ciecierzycą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca soja, lubin, seler, jaja, orzechy), wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 180g (80g/100g) (zboża zawierające gluten, seler, mleko), sałata lodowa 10g, kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml kanapka z pomidorem i wędliną (zboża zawierające gluten, mleko)	Pasta z sera i makreli w pomidorach 80g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca), ogórek świeży 50g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 100g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Sałatka jarzynowa 100g (seler, gorczyca, mleko, jaja) schab z kija 30g,, sałata masłowa 10g, margaryna mis kromeczek 15g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami i ciecierzycą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca soja, lubin, seler, jaja, orzechy), wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 180g (80g/100g) (zboża zawierające gluten, seler, mleko), sałata lodowa 10g, kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml kanapka z szynką i pomidorem (zboża zawierające gluten, mleko)	Pasta z sera i makreli w pomidorach 70g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca), ogórek świeży 50g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 100g

Dieta bogatobiałkowa(9)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko) sałatka jarzynowa 100g (seler, gorczyca, mleko, jaja) schab z kija 30g,, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml Jogurt naturalny 100 g(mleko)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy), wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 180g (80g/100g) (zboża zawierające gluten, seler, mleko), sałata lodowa 10g, kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), kanapka z szynką i pomidorem (zboża zawierające gluten) kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pasta z sera i makreli w pomidorach 80g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca), pomidor 50 g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 100g

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu(3)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), sałatka jarzynowa 100g (seler, gorczyca, mleko, jaja) schab z kija 30g,, sałata masłowa 10g, margaryna mis kromeczki 15g,, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierającegluten, mleko, gorczyca soja, lubin, seler, jaja, orzechy) wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 180g (80g/100g) (zboża zawierającegluten, seler, mleko), sałata lodowa 10g, kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierającegluten), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pasta z sera i makreli w pomidorach 70 g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler mleko, gorczyca), pomidor 50 g, margaryna mis kromeczki 15g, Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 100g

Dieta bezmleczna(11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler), sałatka jarzynowa 100g (seler,jaja) schab z kija 30g, sałata masłowa 10g, , margaryna mis kromeczki 15g ,chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierającegluten, gorczyca soja, lubin,seler, jaja, orzechy), wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 180g (80g/100g) (zboża zawierającegluten, seler), sałata lodowa 10g, kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierając egluten), herbata 250ml	Polędwica z pasieki 50g ,pomidor 50 g margaryna mis kromeczki 15g , Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, Jabłko 100g

Dieta papkowata(12)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa bez zabielenia z kaszą jagłą 350ml (zboża zawierające gluten), szynka wieprzowa gotowana 50g, pomidor 50g,, masło 10g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierającegluten, mleko, gorczyca soja, lubin,seler, jaja, orzechy) wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 180g (80g/100g) (zboża zawierającegluten, seler, mleko),kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierającegluten), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa z makaronem 350ml (zboża zawierającegluten, jaja), łopatką wieprzową gotowaną 50g, Masło 10g(mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierającegluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko)

Dieta o zmienionej konsystencji –płynna wzmocniona (14)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa bez zabielenia z kaszą jagłą 350ml (zboża zawierające gluten), szynka wieprzowa gotowana 100g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierającegluten, mleko, gorczyca soja, lubin, seler, jaja, orzechy), wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 180g (80g/100g) (zboża zawierającegluten, seler, mleko),kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierającegluten), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca,soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa z makaronem 350ml (zboża zawierającegluten, jaja), łopatką wieprzową gotowaną 100g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierającegluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko)

Dieta bezglutenowa (11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 350ml (mleko), sałatka jarzynowa 100 g (seler, gorczyca, mleko,jaja) schab z kija 30g, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 100g herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (seler, mleko) , wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 180g (80g/100g) (seler, mleko), sałata lodowa 10g, kasza jagłana z dodatkiem oleju roślinnego 200g , herbata 250ml	Polędwica z pasieki 50g, ogórek świeży 50g, masło 10g (mleko), Chleb bezglutenowy 100g, kakao 250ml (mleko), Jabłko 100g

Dieta ubogo energetyczna 1200 kcal (12)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Sałatka jarzynowa 100g (seler, gorczyca, mleko, jaja)schab z kija 30g, , sałata masłowa 10g, margaryna Miss kromeczki 15g chleb razowy 80g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (zboża zawierającegluten, mleko, gorczyca soja, lubin, seler, jaja, orzechy), wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 180g (80g/100g) (zboża zawierającegluten, seler, mleko), sałata lodowa 10g, kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Pasta z sera i makreli w pomidorach 70g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler mleko, gorczyca), ogórek świeży 50g ,margaryna Miss kromeczki 15g, chleb razowy 80g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g

Dieta Podstawowa dzieci (P1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), sałatka jarzynowa 100 g (seler, gorczyca,mleko,jaja) schab z kija 30g, , sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko) bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami i ciecierzą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy), wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 180g (80g/100g) (zboża zawierającegluten, seler, mleko), sałata lodowa 10g, kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (gluten), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pasta z sera i makreli w pomidorach 70g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca), ogórek świeży 35 g masło 10g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 100g

Dieta Podstawowa dzieci 70% (P1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 245ml (zboża zawierające gluten, mleko), sałatka jarzynowa 70 g (seler, gorczyca,mleko,jaja) schab z kija 21g, sałata masłowa 7g, masło 7g (mleko) bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), herbata 175ml	Zupa koperkowa z ziemniakami i ciecierzą 245ml (zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja), wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 126g (56g/70g) (zboża zawierającegluten, seler, mleko), sałata lodowa 7g, kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 140g (zboża zawierającegluten), kompot 175ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja,	Pasta z sera i makreli w pomidorach 42g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca), ogórek świeży 35 g masło 7g (mleko), bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 175ml (zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 70g

			mleko)	
Dieta	Podstawowa dzieci 50% (P1)			
	Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny	
	Zupa mleczna z kaszą manną 175ml (zboża zawierające gluten, mleko), sałatka jarzynowa 50 g (seler, gorczyca,mleko,jaja) schab z kija 15g, , sałata masłowa 5g, masło 5g (mleko) bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), , herbata 125ml	Zupa koperkowa z ziemniakami i ciecierzycą 175ml (zboża zawierające gluten, , mleko, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy), wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 90g (40g/50g) (zboża zawierającegluten, seler, mleko), sałata lodowa 5g, kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 100g (zboża zawierającegluten), kompot 125ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pasta z sera i makreli w pomidorach 30g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca), ogórek świeży 25 g masło 5g (mleko), bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), kawa zabiellana 125ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 50g	
Dieta	Łatwo strawna dzieci (P2)			
	Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny	
	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), sałatka jarzynowa 100 g (seler, gorczyca,mleko,jaja) schab z kija 30g, , sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca,soja,lubin, seler, jaja, orzechy), wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 180g (80g/100g) (zboża zawierającegluten, seler, mleko), sałata lodowa 10g, kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierającegluten), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca ,soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pasta z sera i makreli w pomidorach 70g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca), pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabiellana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 100g	
Dieta	Łatwo strawna dzieci 70% (P2)			
	Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny	
	Zupa mleczna z kaszą manną 245ml (zboża zawierające gluten, mleko), sałatka jarzynowa 70 g (seler, gorczyca,mleko,jaja) schab z kija 21g, , sałata masłowa 7g, , masło 7g (mleko) bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), herbata 175ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 245 ml (zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy), wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 126g (56g/70g) (zboża zawierającegluten, seler, mleko), sałata lodowa 7g, kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 140g (zboża zawierającegluten), kompot 175ml (zboża zawierające gluten, gorczyca,soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pasta z sera i makreli w pomidorach 42g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca), pomidor 35 g masło 7g (mleko), bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), kawa zabiellana 175ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 70g	
Dieta	Łatwo strawna dzieci 50% (P2)			
	Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny	
	Zupa mleczna z kaszą manną 175ml (zboża zawierające gluten, mleko), sałatka jarzynowa 50 g (seler, gorczyca,mleko,jaja) schab z kija 15g, , sałata masłowa 5g, masło 5g (mleko) bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), herbata 125ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 175ml (zboża zawierające gluten , mleko, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy), wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 90g (40g/50g) (zboża zawierającegluten, seler, mleko), sałata lodowa 5g, kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 100g (zboża zawierającegluten), kompot 125ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pasta z sera i makreli w pomidorach 30g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca), pomidor 25 g masło 5g (mleko), bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), kawa zabiellana 125ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 50g	
Dieta	Bezmleczna Dzieci (P15)			
	Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny	
	Grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler), sałatka jarzynowa 100 g (seler, jaja) schab z kija 30g, , sałata masłowa 10g, margaryna Miss kromeczki 15g bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten ,mleko, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy), wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 180g (80g/100g) (zboża zawierającegluten, seler), sałata lodowa 10g, kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierającegluten), herbata 250ml	Polędwica z pasieki 60g ,pomidor 50 g, margaryna Miss kromeczki 15g , Chleb pszenna 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, jabłko 100g	
Dieta	Bezmleczna Dzieci 70%(P15)			
	Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny	
	Grysikowa 245ml (zboża zawierające gluten, seler) sałatka jarzynowa 70 g (seler, jaja) schab z kija 21g, ,sałata masłowa 7g, margaryna Miss kromeczki 10,5g, bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), herbata 175ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 245ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy), wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 126g (56g/70g) (zboża zawierającegluten, seler), sałata lodowa 7g, kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 140g (zboża zawierającegluten), herbata 175ml	Polędwica z pasieki 42g, pomidor 35 g, margaryna Miss kromeczki 10,5g , Chleb pszenna 70g (zboża zawierające gluten), herbata 175ml, jabłko 70g	
Dieta	Bezmleczna Dzieci 50%(P15)			
	Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny	
	Grysikowa 175ml (zboża zawierające gluten, seler), sałatka jarzynowa 50 g (seler, jaja) schab z kija 15g, ,sałata masłowa 5g, margaryna Miss kromeczki 7,5g bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), herbata 125ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 175ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy), wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 90g (40g/50g) (zboża zawierającegluten, seler), sałata lodowa 5g , kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 100g (zbożazawierającegluten), herbata125ml	Polędwica z pasieki 30g ,pomidor 25 g, margaryna Miss kromeczki 7,5g, Chleb pszenna 50g (zboża zawierające gluten), herbata 125ml, Jabłko 50g	
Dieta	Bezglutenowa Dzieci (P11)			
	Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny	
	Zupa mleczna z ryżem 350ml (mleko), sałatka jarzynowa 100 g (seler, gorczyca,mleko,jaja) schab z kija 30g, , sałata masłowa 10g,masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 100g, herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (mleko, seler) wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 180g (80g/100g) (seler, mleko), sałata lodowa 10g, kasza jagłana z dodatkiem oleju roślinnego 200g, herbata 250ml	Polędwica z pasieki 50g ogórek świeży 50g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 100g, kakao 250ml (mleko), jabłko 100g	
Dieta	Bezglutenowa Dzieci 70% (P11)			
	Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny	

Zupa mleczna z ryżem 245ml (mleko), sałatka jarzynowa 70 g (seler, gorczyca,mleko,jaja) schab z kija 21g, , sałata masłowa 7g, masło 7g (mleko), chleb bezglutenowy 70g herbata 175ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 245 ml (mleko, seler), wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 126g (56g/70g) (seler, mleko), sałata lodowa 7g, kasza jaglana z dodatkiem oleju roślinnego 140g, herbata 175ml	Polędwica z pasieki 35g ogórek świeży 35g, masło 7g (mleko), chleb bezglutenowy 70g, , kakao 175 ml (mleko), jabłko 70g

Dieta Bezglutenowa Dzieci 50% (P11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 175ml (mleko) sałatka jarzynowa 50 g (seler, gorczyca,mleko,jaja) schab z kija 15g, , sałata masłowa 5g, masło 5g (mleko), chleb bezglutenowy 50g herbata 125ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 175ml (mleko, seler), wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 90g (40g/50g) (seler, mleko), sałata lodowa 5g, kasza jaglana z dodatkiem oleju roślinnego 100g herbata 125ml	Polędwica z pasieki 25 g ogórek świeży 25g, masło 5g (mleko), chleb bezglutenowy 50g kakao 125ml (mleko), jabłko 50g

Dieta Uboropurynowa

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), sałatka jarzynowa 100g (seler, gorczyca, mleko, jaja)schab z kija 30g,, sałata masłowa 10g, masło 10g (mleko) chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierającegluten, mleko, gorczyca soja, lubin, seler, jaja, orzechy), wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 180g (80g/100g) (zboża zawierającegluten, seler, mleko), sałata lodowa 10g, kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierającegluten), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pasta z sera 70g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca), pomidor 50 g, masło 10g (mleko) Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabiellana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 100g

Dieta Wegetariańska

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), sałatka jarzynowa 100g (seler, gorczyca, mleko, jaja), sałata masłowa 10g, , masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko ,seler, orzechy), gulasz wielowarzywny180g (zboża zawierającegluten, seler, mleko), sałata lodowa 10g, kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pasta z sera i makreli w pomidorach 70g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, jaja, gorczyca), pomidor 50 g , masło 10g (mleko), Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabiellana 250ml (zboża zawierające gluten, 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(SF A) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1921,89	80,69	29,31	1868,2	4,88	68,64	265,11	4,91	24,42	44,78	228,51

Dieta Łatwo strawna(2)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SF A) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1953,4	79,9	24,28	1658,87	5,37	71,06	268,95	3,86	34,08	42,2	237,4

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SF A) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1652,1	77,96	27,77	1581,29	5,14	66,14	204,5	3,61	24,37	27,01	168,5

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(SF A) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1912,59	87,4	29,74	2021,85	6,24	79,64	230,65	3,78	35,95	32,86	192,69

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

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcz e [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SF A) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1912,59	87,4	29,74	2021,85	6,24	79,64	230,65	3,78	35,95	32,86	192,69

Dieta bogatobiałkowa(9)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcz e [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SF A) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
2076,19	102,18	31,75	2693,61	8,94	68,92	297,16	4,15	28,4	50,34	257,21

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu(3)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik pokarmowy	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne
----------------	------------	-------------------	----------	---------	--------------	-----------------	-------------	------------------	------------	--------------------------

		y [g]						nasycone(SFA) [g]		[g]
1915,85	90,28	29,95	1672,82	6,24	42,44	326,08	5,61	13,69	60,47	281,76

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]	Węglowodany przyswajalne [g]
1864,75	71,78	27,99	1528,47	6,25	62,81	274,95	5,78	12,29	36,29	239,7

Dieta papkowata(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]
1997,4	74,51	17,96	1882,96	3,43	73,77	262,75	2,63	26,87	38,35	237,36

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]
2077,4	84,81	17,96	1413,46	3,5	78,07	262,75	2,63	28,54	38,35	237,36

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]
1803,68	71,71	26,74	1777,96	4,79	85,11	211,67	5,62	37,21	47,81	183,82

Dieta uboga 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]
1111,35	66,15	22,03	1418,32	4,32	37,72	149,54	1,41	11,62	21,05	123,42

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]
1921,89	80,69	29,31	1868,2	4,88	68,64	265,11	4,91	24,42	44,78	228,51

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]
1953,4	79,9	24,28	1658,87	5,37	71,06	268,95	3,86	34,08	42,2	237,4

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]
1864,75	71,78	27,99	1528,47	6,25	62,81	274,95	5,78	12,29	36,29	239,7

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]
1803,68	71,71	26,74	1777,96	4,79	85,11	211,67	5,62	37,21	47,81	183,82

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]
1953,4	79,9	24,28	1658,87	5,37	71,06	268,95	3,86	34,08	42,2	237,4

Dieta Wegetariańska

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcz e [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SF A) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
2015,99	69,22	33,59	1482,58	3,7	63,72	291	8,37	28,76	56,33	256,82

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz