

**Wtorek**  
**27 Stycznia 2026 r.**  
**Lesko**

DIETETYCZKA  
DYPLOMOWANA  
*Mroczkiewicz*  
Joanna Mroczkiewicz

**Dieta Podstawowa (1)**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z makaronem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja, gorczyca lubin, mleko,</b> ) jajko 50g ( <b>jaja</b> ) z sosem chrzanowym 100g( <b>zboża zawierające gluten,jaja,gorczyca,mleko</b> ), mix sałat 10g, papryka czerwona 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ) chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml, | Zupa ogórkowa z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca,jaja,lubin, soja, mleko,seler, orzechy</b> ), pulpet wieprzowy gotowany 150g (80g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ), surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) | Galaretka drobiowa 150g, cytryna 10g, rukola 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> )<br>Chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> )<br>kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> )<br><br>jabłko 100g |

**Dieta Łatwo strawna(2)**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z makaronem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja, gorczyca lubin, mleko,</b> ) szynka z kija 50g, mix sałat 10g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml | Zupa ryżowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,jaja,lubin, soja, mleko,seler, orzechy</b> ), pulpet wieprzowy gotowany 150g (80g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ), ćwikła 100g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) | Galaretka drobiowa 150g rukola 10g cytryna 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> )<br>Chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> )<br>kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> )<br><br>jabłko 100g |

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

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                             | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jajko gotowane 50g( <b>jaja</b> ) sos chrzanowy 100g( <b>zboża zawierające gluten,jaja,gorczyca,mleko</b> ), mix sałat 10g, papryka czerwona 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,jaja,lubin, soja, mleko,seler, orzechy</b> ) pulpet wieprzowy gotowany 150g (90g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ), surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, herbata 250ml | Galaretka drobiowa 150g, rukola 10g, cytryna 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> )<br>Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml<br><br>jabłko 100 g |

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

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                           | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jajko gotowane 50g( <b>jaja</b> ), sos chrzanowy 100g( <b>zboża zawierające gluten,jaja,gorczyca,mleko</b> ) mix sałat 10g, papryka czerwona 50g masło 10g ( <b>mleko</b> ) chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,jaja,lubin, soja, mleko,seler, orzechy</b> ) pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 150g (90g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ), surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, herbata 250ml<br>kanapka z wędliną jajkiem, koperkiem margaryną 120 g ( <b>zboża zawierające gluten,mleko , jaja</b> ) | Galaretka drobiowa 150g , cytryna 10g rukola 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> )<br>Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml<br><br>jabłko 100 g, |

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

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                          | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jajko gotowane 50g( <b>jaja</b> ), sos chrzanowy 100g( <b>zboża zawierające gluten,jaja,gorczyca,mleko</b> ) mix sałat 10g papryka czerwona 50g margaryna mis kromeczki 15g chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,jaja,lubin, soja, mleko,seler, orzechy</b> )pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 150g (90g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ), surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, herbata 250ml<br>kanapka z jajkiem ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ) | Galaretka drobiowa 150g , rukola 10g cytryna 10g, margaryna mis kromeczki 15g, Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml<br><br>jabłko 100g |

**Dieta bogatobiałkowa(9)**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z makaronem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja, gorczyca lubin, mleko,</b> ) szynka z kija 80g, mix sałat 10g, pomidor 50g masło 10g ( <b>mleko</b> ) bułka grahamka 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml jogurt owocowy 100g ( <b>mleko</b> ) | Zupa ogórkowa z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,jaja,lubin, soja, mleko,seler, orzechy</b> ) pulpet wieprzowy gotowany 150g (80g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ), ćwikła 100g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kanapka z jajkiem ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ) kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> ) | Galaretka drobiowa 150g , rukola 10g cytryna 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ) bułka grahamka 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) kawa zabieleną ( <b>zboża zawierające gluten , mleko</b> ) 250ml<br><br>jabłko 100g, |

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

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z makaronem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja, gorczyca lubin, mleko,</b> ) szynka z kija 80 g, mix sałat 10g, pomidor 50g, margaryna mis kromeczki 15g chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml | Zupa ryżowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,jaja, lubin, soja, mleko, seler, orzechy</b> ), pulpet wieprzowy gotowany 150g (90g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ), ćwikła 100g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) | Galaretka drobiowa 150g , rukola 10g cytryna 10g, margaryna mis kromeczki 15g Chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> )<br>kawa zabieleną ( <b>zboża zawierające gluten mleko</b> ) 250ml<br><br>jabłko 100g |

**Dieta bezmleczna(11)**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa z zacierką bez zabielenia 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ) szynka z kija 50g, mix sałat 10g, pomidor 50g, margaryna mis kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml | Zupa ryżowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,jaja,lubin, soja , seler, orzechy</b> ) pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 150g (80g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ), ćwikła 100g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, herbata 250ml | Galaretka drobiowa 150g , cytryna 10g, rukola 10g, margaryna mis kromeczki 15g, Chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml<br><br>jabłko 100g, |

**Dieta papkowata(12)**

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

|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa z makaronem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ), łopatką wieprzową gotowaną 80g, Masło 10g ( <b>mleko</b> )<br>bułka pszenna 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> )<br>Herbata 250ml | Zupa ryżowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,jaja,lubin, soja, mleko,seler, orzechy</b> ) pulpet z łopatki wieprzowej gotowany150g (80g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ), marchewka gotowana 120g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) | Zupa bez zabelania z kaszą jaglaną 350ml ( <b>zboża zawierające gluten</b> )<br>szynka wieprzowa gotowana 50g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ),<br>bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),<br>kawa zabelana 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                        | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa z makaronem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca lubin,mleko,</b> ), łopatką wieprzową gotowaną 80g, Masło 10g( <b>mleko</b> )<br>bułka pszenna 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ),<br>Herbata 250ml | Zupa ryżowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, lubin, soja, mleko, seler, orzechy</b> ) pulpet z łopatki wieprzowej gotowany150g (80g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ), marchewka gotowana 120g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) | Zupa bez zabelania z kaszą jaglaną 350ml ( <b>zboża zawierające gluten</b> )<br>szynka wieprzowa gotowana 80g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ),<br>bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),<br>kawa zabelana 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ) |

#### Dieta bezglutenowa (11)

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>mleko</b> )<br>szynka z kija 50g, mix sałat 10g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ),<br>chleb bezglutenowy 100g<br>herbata 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem 350ml ( <b>mleko, seler</b> ) pulpet z łopatki wieprzowej gotowany150g (80g/70g) ( <b>jaja</b> ), surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, herbata 250ml | Galaretką drobiową 150g , rukola 10g<br>cytryna 10g, , masło 10g ( <b>mleko</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100gherbata 250ml<br>jabłko 100g |

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

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jajko gotowane50g( <b>jaja</b> ) sos chrzanowy 100g( <b>zboża zawierające gluten,jaja,gorczyca,mleko</b> ), mix sałat 10g, papryka czerwona 50g<br>margaryna mis kromeczki 15g<br>chleb razowy 80g ( <b>zboża zawierające gluten</b> )<br>herbata 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, lubin, soja, mleko, seler, orzechy</b> ) pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 150g (80g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ), surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, herbata 250ml | Chleb razowy 80g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), margaryna mis kromeczki 15g, galaretka drobiowa 150g , rukola 10g cytryna 10g herbata 250ml jabłko 50g, |

#### Dieta Podstawowa dzieci (P1)

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z makaronem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca lubin,mleko,</b> ) jajo 50g( <b>jaja</b> ), sos chrzanowy 100g( <b>zboża zawierające gluten,jaja,gorczyca,mleko</b> ) mix sałat 10g, papryka czerwona 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ),<br>bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),<br>herbata 250ml | Zupa ryżowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca, jaja, lubin, soja, mleko, seler, orzechy</b> ), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany150g (80g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ), marchewka gotowana 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml ( <b>zboż zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) | Galaretka drobiowa 150g , rukola 10g<br>cytryna 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> )<br>bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), ,<br>kawa zabelana 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> )<br>jabłko 100g, |

#### Dieta Podstawowa dzieci 70% (P1)

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z makaronem 245ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca lubin,mleko,</b> ), bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 7g ( <b>mleko</b> ), jajo 35g( <b>jaja</b> ), sos chrzanowy 70g( <b>zboża zawierające gluten,jaja,gorczyca,mleko</b> ) mix sałat 7g, papryka czerwona 35g, herbata 175ml | Zupa ryżowa 245ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,jaja,lubin, soja, mleko, seler, orzechy</b> ), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany105g (56g/49g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ), marchewka gotowana 84g, sałata lodowa 7g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, kompot 175ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) | Galaretka drobiowa 105g , rukola 7g<br>cytryna 7g, masło 7g ( <b>mleko</b> )<br>bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), ,<br>kaw zabelana 175ml ( <b>mleko, zboża zawierające gluten</b> )<br>jabłko 70g |

#### Dieta Podstawowa dzieci 50% (P1)

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z makaronem 175ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca lubin,mleko,</b> ) jajo 25g( <b>jaja</b> ), sos chrzanowy 50g( <b>zboża zawierające gluten,jaja,gorczyca,mleko</b> ) mix sałat 5g, papryka czerwona 25g, masło 5g ( <b>mleko</b> )<br>bułka pszenna 50g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), ,<br>herbata 125ml | Zupa ryżowa 175ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, lubin, soja, mleko, seler, orzechy</b> ), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 75g (40g/35g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ), marchewka gotowana 60g, sałata lodowa 5g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, kompot 125ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) | Galaretka drobiowa 75g, rukola 5g<br>cytryna 5g, masło 5g ( <b>mleko</b> )<br>bułka pszenna 50g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),<br>kawa zabelana 125ml ( <b>mleko, zboża zawierające gluten</b> )<br>jabłko 50g |

#### Dieta Łatwo strawna dzieci (P2)

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z makaronem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca lubin,mleko,</b> ) szynka z kija 50g, mix sałat 10g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> )<br>bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), ,<br>herbata 250ml | Zupa ryżowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, lubin, soja, mleko, seler, orzechy</b> ), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 150g (80g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ), ćwikła 100g , sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) | Galaretka drobiowa 150g , rukola 10g<br>cytryna 10g masło 10g ( <b>mleko</b> ) masło 10g ( <b>mleko</b> )<br>bułka pszenna 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> )<br>kawa zabelana 250ml ( <b>mleko, zboża zawierające gluten</b> )<br>jabłko 100g |

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

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                              | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z makaronem 245ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca lubin,mleko,</b> ) szynka z kija 35g, mix sałat 7g, pomidor 35g, masło 7g ( <b>mleko</b> ),<br>bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),<br>herbata 175ml | Zupa ryżowa 245ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, lubin, soja, mleko, seler, orzechy</b> ), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 105g (56g/49g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ), ćwikła 70g, sałata lodowa 7g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, kompot 175ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) | Galaretka drobiowa 105g , rukola 7g<br>cytryna 7g, masło 7g ( <b>mleko</b> )<br>bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), ,<br>kawa zabelana 175ml ( <b>mleko, zboża zawierające gluten</b> )<br>jabłko 70g |

Dieta Łatwo strawna dzieci 50% (P2)

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                              | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z makaronem 175ml (zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca lubin, mleko,) szynka z kija 25g, mix sałat 5g, pomidor 25g, masło 5g (mleko), bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), herbata 125ml | Zupa ryżowa 175ml (zboża zawierające gluten,gorczyca, jaja, lubin, soja, mleko, seler, orzechy ), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 75g (40g/35g) (zboża zawierające gluten, jaja), ćwikła 50g, sałata lodowa 5g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, 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 zabieleną 125ml (mleko, zboża zawierające gluten) jabłko 50g |

Dieta Bezmleczna Dzieci (P15)

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                          | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa z zacierką bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten, jaja) szynka z kija 50g, mix sałat 10g, pomidor 50g, margaryna mis kromeczki 15g bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), , herbata 250ml | Zupa ryżowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, lubin, soja, seler, orzechy ), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja), ćwikła 100g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, herbata 250ml | galaretka drobiowa 150g , rukola 10g cytryna 10g, margaryna mis kromeczki 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 zacierką bez zabielenia 245ml (zboża zawierające gluten, jaja) szynka z kija 35g, mix sałat 7g, pomidor 35g, margaryna mis kromeczki 10,5g, bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), herbata 175ml | Zupa ryżowa 245ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, lubin, soja, seler, orzechy ), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany105g (56g/49g) (zboża zawierające gluten, jaja), ćwikła 70g, sałata lodowa 7g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, herbata 175ml | Galaretka drobiowa 105g , rukola 7g cytryna 7g, margaryna mis kromeczki 7,5g bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), , herbata 175ml jabłko 70g, |

Dieta Bezmleczna Dzieci 50%(P15)

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                        | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa z zacierką bez zabielenia 175ml (zboża zawierające gluten, jaja) szynka z kija 25g, mix sałat 5g, pomidor 25g, margaryna mis kromeczki 7,5g, bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), herbata 125ml | Zupa ryżowa 175ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, lubin, soja, seler, orzechy ), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany75g (40g/35g) (zboża zawierające gluten, jaja), ćwikła 50g , sałata lodowa 5g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, herbata 125ml | Galaretka drobiowa 75g , rukola 5g cytryna 5g, 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 mleczna z ryżem 350ml (mleko) szynka z kija 50g, mix sałat 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 100g, herbata 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (mleko, seler), ), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 150g (80g/70g) (jaja), surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, herbata 250ml | Galaretka drobiowa 150g , rukola 10g cytryna 10g. masło 10g (mleko), Chleb bezglutenowy 100g herbata 250ml jabłko 100g |

Dieta Bezglutenowa Dzieci 70% (P11)

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                   | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                       | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z ryżem 245ml (mleko) szynka z kija 35g, mix sałat 7g, pomidor 35g, masło 7g (mleko), chleb bezglutenowy 70g, herbata 175ml | Zupa ogórkowa z ryżem 245ml (mleko, seler), ), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 105g (56g/49g) (jaja), surówka z czerwonej kapusty 84g, sałata lodowa 7g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, herbata 175ml | galaretka drobiowa 105g rukola 7g cytryna 7g. masło 7 g (mleko) Chleb bezglutenowy 70g, ) herbata 175ml jabłko z 70g |

Dieta Bezglutenowa Dzieci 50% (P11)

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                   | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                      | Kolacja/Posilek nocny                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z ryżem 175ml (mleko) szynka z kija 25g, mix sałat 5g, pomidor 25g, masło 5g (mleko), chleb bezglutenowy 50g, herbata 125ml | Zupa ogórkowa z ryżem 175ml (mleko, seler), ), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 75g (40g/35g) (jaja), surówka z czerwonej kapusty 60g, sałata lodowa 5g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, herbata 125ml | Galaretka drobiowa 75g , rukola 5g cytryna 5g, masło 5g (mleko) , Chleb bezglutenowy 50g, herbata 125ml jabłko 50g |

Dieta Uboropurynowa

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                    | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca lubin,mleko) szynka z kija 50g, mix sałat 10g, pomidor 50g,, masło 10g (mleko) chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml | Zupa ryżowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, lubin, soja, mleko, seler, orzechy ), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja), ćwikła 100g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml (zbożazawierające 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 zabieleną 250ml (mleko, zboża zawierające gluten) jabłko 100g |

Dieta Wegetariańska

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                       | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca lubin,mleko,) ser żółty 50g (mleko), mix sałat 10g pomidor 50g, masło 10g (mleko) chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml | Zupa ryżowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, lubin, soja, mleko, seler, orzechy ), pierogi ze szpinakiem 250g (zboża zawierające gluten,mleko, jaja), marchewka gotowana 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml (zbożazawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy ) | Pasta z sera i szczypiorku 70g (mleko) rukola 10g, masło 10g (mleko) Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten) kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten mleko) jabłko 100g |

Dieta Podstawowa (1)

|                |            |                       |          |         |             |                 |             |                                    |            |                              |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|-------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| Energia [kcal] | Białka [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcz [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g] | Cukier [g] | Węglowodany przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|-------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|

|         |       |       |         |   |       |        |      |       |       |        |
|---------|-------|-------|---------|---|-------|--------|------|-------|-------|--------|
| 1908,23 | 81,08 | 28,33 | 1935,43 | 4 | 68,31 | 244,95 | 6,88 | 24,55 | 46,17 | 216,68 |
|---------|-------|-------|---------|---|-------|--------|------|-------|-------|--------|

#### Dieta Łatwo strawna(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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1982,68        | 83,89      | 23,22                 | 1686,76  | 5,59    | 72,24        | 252,72          | 4,85        | 32,06                              | 51,85      | 228,79                       |

#### 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(SFA) [g] | Cukier [g] | Węglowodany przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1739,38        | 75,32      | 29,66                 | 1659,72  | 3,33    | 65,16        | 210,98          | 5,74        | 23,07                              | 35,29      | 181,16                       |

#### 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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 2204,24        | 92,6       | 35,09                 | 2331,95  | 5,02    | 90,34        | 256,06          | 5,75        | 36,37                              | 37,39      | 220,81                       |

#### Dieta 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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 2014,09        | 92,44      | 35,1                  | 2359,56  | 5,11    | 69,47        | 256,18          | 5,75        | 18,18                              | 37,42      | 220,93                       |

#### Dieta bogatobiałkowa(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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 2176,29        | 104,92     | 33,9                  | 2131,95  | 5,94    | 67,79        | 304,92          | 5,64        | 25,24                              | 71,28      | 270,31                       |

#### 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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1951,13        | 99,66      | 26,43                 | 1786,05  | 6,78    | 46,49        | 289,48          | 5,82        | 14,9                               | 54,86      | 261,88                       |

#### 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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1870,28        | 77,81      | 25,31                 | 1616,1   | 5,46    | 58,51        | 263,41          | 4,82        | 12,84                              | 40,15      | 237,39                       |

#### 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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1994,8         | 84,99      | 20,17                 | 1558,36  | 3,79    | 69,21        | 266,47          | 4,82        | 23,81                              | 44,59      | 246,12                       |

#### 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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 2030,2         | 90,78      | 20,17                 | 1762,96  | 4,3     | 70,44        | 266,77          | 4,82        | 24,33                              | 44,59      | 246,42                       |

#### 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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1874,64        | 76,79      | 28,61                 | 1582,14  | 4,75    | 83,96        | 215,65          | 6,49        | 34,71                              | 51,14      | 184,91                       |

#### 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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1231,18        | 59,18      | 23,07                 | 1405,89  | 2,74    | 43,31        | 151,67          | 4,45        | 11,05                              | 17,76      | 128,65                       |

| 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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 2050,4         | 83,24      | 22,31                 | 1503,88  | 3,55    | 83,7         | 252,72          | 6,96        | 34,93                              | 52,48      | 230,47                       |

#### 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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1928,28        | 85,52      | 18,9                  | 1245,4   | 4,51    | 73,5         | 239,53          | 5,47        | 33,14                              | 48,38      | 219,72                       |

#### 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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1870,28        | 77,81      | 25,31                 | 1616,1   | 5,46    | 58,51        | 263,41          | 4,82        | 12,84                              | 40,15      | 237,39                       |

#### 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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1874,64        | 76,79      | 28,61                 | 1582,14  | 4,75    | 83,96        | 214,65          | 6,49        | 34,71                              | 51,14      | 184,91                       |

#### Dieta Ubogopurynowa

| 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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1980,38        | 84,28      | 23,08                 | 1685,65  | 5,6     | 74,08        | 247,73          | 4,83        | 32,95                              | 51,87      | 223,91                       |

#### Dieta Wegetariańska

| 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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1899,79        | 81,51      | 27,39                 | 1721,56  | 4,31    | 55,05        | 269,07          | 6,43        | 26,81                              | 47,24      | 241,52                       |

DIETETYCZKA  
DYPLOMOWANA  
*Joanna Mrozowicz*  
Joanna Mrozowicz

