

**Wtorek**  
**03 Luty 2026 r.**  
**Lesko**

DIETETYCZKA  
DYPLOMOWANA  
*M. Polak*  
Joanna Mrozowicz

**Dieta Podstawowa(1)**

| Śniadanie/IIŚniadanie                                                                                                                                                                                                                           | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml<br>( <b>zboża zawierające gluten,mleko,soja</b> ), szynka z pasieki 50g , pomidor50g, mix sałat 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ) chleb razowy 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350 ml, ( <b>zboża zawierające gluten,lubin,jaja, mleko, soja, seler,orzechy</b> ), makaron 200g, ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca ,lubin, soja, orzechy</b> ), łopatką wieprzową mieloną, duszoną, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g( <b>mleko</b> ) , kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) | Pasta z ryby z twarogiem 70g ( <b>zboża zawierające gluten ,ryba , soja, seler, mleko</b> ), ogórek konserwowy ( <b>gorczyca</b> ) 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kakao250ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Jabłko 100g |

**Dieta Łatwostrawna(2)**

| Śniadanie/IIŚniadanie                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml<br>( <b>zboża zawierające gluten,mleko,soja</b> ), szynka z pasieki 50g, pomidor 50g, mix sałat 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, ( <b>zboża zawierające gluten,lubin,jaja, mleko, soja, seler, orzechy, orzechy</b> ), makaron 200g, ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca ,lubin, soja</b> ), łopatką wieprzową mieloną, duszoną, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g( <b>mleko</b> ) , kompot 250 ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) | Pasta z ryby z twarogiem 70g ( <b>zboża zawierające gluten ,ryba , soja, seler, mleko</b> ), pomidor 50g,masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno -żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kakao 250ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Jabłko 100g |

**Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa(6)**

| Śniadanie/IIŚniadanie                                                                                                                          | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Szynka z pasieki 80g pomidor 50g ,mix sałat 10g ,masło 10g ( <b>mleko</b> ) chleb razowy 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350 ml, ( <b>zboża zawierające gluten,lubin,jaja, mleko, soja, seler, orzechy</b> ), makaron pełnoziarnisty 200g, ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca ,lubin, soja</b> ), łopatką wieprzową mieloną, duszoną, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g( <b>mleko</b> ) herbata 250ml, | Pasta z ryby z twarogiem 70g ( <b>zboża zawierające gluten ,ryba , soja, seler, mleko</b> ) ogórek konserwowy ( <b>gorczyca</b> ) 50g, Masło 10g ( <b>mleko</b> ) chleb razowy 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata250ml,<br><br>Jabłko 100g |

**Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych 4 posiłkowa węglowodanów(6)**

| Śniadanie/IIŚniadanie                                                                                                                         | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Szynka z pasieki 80g Pomidor 50g,mix sałat 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ) chleb razowy 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350 ml, ( <b>zboża zawierające gluten,lubin,jaja, mleko, soja, seler, orzechy</b> ), makaron pełnoziarnisty 200g, ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca ,lubin, soja</b> ), łopatką wieprzową mieloną, duszoną, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g( <b>mleko</b> ) herbata 250ml,<br><br>kanapka z twarogiem, pomidorem i margaryną ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ) ( <b>zboża zawierające gluten,jaja</b> ), | Pasta z ryby z twarogiem 70g( <b>zboża zawierające gluten ,ryba , soja, seler, mleko</b> ) ogórek konserwowy ( <b>gorczyca</b> ) 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ) chleb razowy 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata250ml,<br><br>Jabłko 100g |

**Dieta ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów oraz nasyconych kwasów tłuszczowych(7)**

| Śniadanie/IIŚniadanie                                                                                                                         | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Szynka z pasieki 80g Pomidor50g, mixsałat10g, margaryna mis kromeczki 15g, chleb razowy 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ) herbata 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350 ml, ( <b>zboża zawierające gluten,lubin,jaja, mleko, soja, seler, orzechy</b> ), makaron pełnoziarnisty 200g, ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca ,lubin, soja</b> ), łopatką wieprzową mieloną, duszoną, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g( <b>mleko</b> ) , herbata 250ml,<br><br>kanapka z twarogiem, pomidorem i margaryną 150g ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ) | Pasta z ryby z twarogiem 70g ( <b>zboża zawierające gluten ,ryba , soja, seler, mleko</b> ) margaryna mis kromeczki 15 g, ogórek konserwowy ( <b>gorczyca</b> ) 50g, chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml<br><br>Jabłko 100g |

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

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

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

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

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

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

| Dieta ubogoproteinowa1200kcal(12)                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie/IIŚniadanie                                                                                                                                         | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja/Posiłkocny                                                                                                                                                                                               |
| <p>Szynka z pasieki 50g Pomidor 50g ,mix sałat 10g,masło 10g <b>(mleko)</b></p> <p>chleb razowy 80g<b>(zboża zawierające gluten)</b></p> <p>herbata 250ml</p> | <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami bez zabielenia 250 ml, <b>(zboża zawierające gluten,lubin,jaja, soja, seler, orzechy)</b>, makaron 100g, <b>(zboża zawierające gluten, gorczyca ,lubin, soja)</b>, łyżeczka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) <b>(zboża zawierające gluten)</b>, Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g<b>(mleko)</b></p> | <p>Pasta z ryby z twarogiem 70g, <b>(zboża zawierające gluten ,ryba , soja, seler, mleko)</b> masło 10g<b>(mleko)</b>,</p> <p>chleb pszenno-żytni 80g <b>(zboża zawierające gluten)</b></p> <p>Herbata 250ml</p> |

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

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

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

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

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

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

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

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

|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| kromeczki 10,5g, bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),<br>Herbata 175ml | <b>gorczyca ,lubin, soja</b> , łopatką wieprzową mieloną, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 105g (56g/49g) ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Sałata lodowa z warzywami i olejem roślinnym 56g<br>herbata 175 ml | bułka pszenna 70g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), ,<br>herbata 175ml<br><br>Jabłko 70g |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

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

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

**Dieta Bezglutenowa Dzieci(P11)**

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

**Dieta Bezglutenowa Dzieci70%(P11)**

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

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

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

**Dieta Uboropurywna**

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

**Dieta Wegetariańska**

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

**Dieta Podstawowa(1)**

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

**Dieta Łatwostrawna(2)**

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

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

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

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 4 posiłkowa węglowodanów(6)

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

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

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

Dieta bogato białkowa(9)

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)

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

Dieta bezmleczna(11)

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

Dieta papkowata(12)

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

Dieta o zmiennej konsystencji – płynna wzmocniona(14)

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

Dieta bezglutenowa(11)

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

Dieta ubogo energetyczna 1200 kcal(12)

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

Dieta Podstawowa dzieci(P1)

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

Dieta Łatwostrawna dzieci(P2)

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

Dieta Bezmleczna Dzieci(P15)

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

Dieta Bezglutenowa Dzieci(P11)

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

**Dieta ubogopurynowa**

| Energia<br>[kcal] | Białka<br>[g] | Błonnik<br>Pokarmowy<br>[g] | Sód<br>[mg] | Sól<br>[g] | Tłuszcze<br>[g] | Węglowodany<br>[g] | Glukoza<br>[g] | Kwasy<br>Tłuszczowe<br>nasycone(SFA)[g] | Cukier<br>[g] | Węglowodany<br>przyswajalne[g] |
|-------------------|---------------|-----------------------------|-------------|------------|-----------------|--------------------|----------------|-----------------------------------------|---------------|--------------------------------|
| 2009,61           | 82,15         | 25,92                       | 1972,33     | 6,03       | 64,91           | 277,03             | 7,31           | 22,08                                   | 46,91         | 251,61                         |

**Dieta wegetariańska**

| Energia<br>[kcal] | Białka<br>[g] | Błonnik<br>Pokarmowy<br>[g] | Sód<br>[mg] | Sól<br>[g] | Tłuszcze<br>[g] | Węglowodany<br>[g] | Glukoza<br>[g] | Kwasy<br>Tłuszczowe<br>nasycone(SFA)<br>[g] | Cukier<br>[g] | Węglowodany<br>przyswajalne[g] |
|-------------------|---------------|-----------------------------|-------------|------------|-----------------|--------------------|----------------|---------------------------------------------|---------------|--------------------------------|
| 2095,53           | 76,94         | 32,83                       | 2378,22     | 5,9        | 71,23           | 292,57             | 6,38           | 36,34                                       | 49,96         | 259,82                         |

DIETETYCZKA  
DYPLOMOWANA  
*Joanna Mrozowicz*  
Joanna Mrozowicz

