

**Środa
04 Luty 2026 r.
Lesko**

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Mariola Bury-Dworzańska
Joanna Mrozowicz

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasztet 70g (seler,soja,gorczycza,mleko) pomidor 50g rukola 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml.	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, gorczycza, soja, seler, lubin, jaja, mleko, orzechy), gulasz wieprzowy gotowany 150g (zboża zawierające gluten),kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten),surówka z czerwonej kapusty 120g, roszponka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczycza,soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Szynka wędzarsza z kija 50g, papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml, jogurt owocowy 100g (mleko)

Dieta Łatwo strawna(2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasztet 70g (seler,soja,gorczycza,mleko) pomidor 50g rukola 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml.	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten,gorczycza,soja,seler,lubin, jaja, mleko, orzechy), gulasz wieprzowy gotowany 150g (zboża zawierające gluten),kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten) surówka z buraka jabłka 120g,roszponka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczycza, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Szynka wędzarsza z kija 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml, jogurt owocowy 100g (mleko)

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Piers z indyka 80g (mleko,soja) pomidor 50g , rukola 10g, masło 10 g chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml.	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten,gorczycza,soja,seler,lubin, jaja, mleko, orzechy), gulasz wieprzowy gotowany 150g (zboża zawierające gluten),kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten),surówka z czerwonej kapusty 120g, roszponka 10g, herbata 250ml	Szynka wędzarsza z kija 80g, papryka czerwona 50g, masło 10 g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko)

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Piers z indyka 80g (mleko,soja) pomidor 50g , rukola 10g, masło 10 g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250 ml.	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten,gorczycza,soja,seler,lubin, jaja, mleko, orzechy), gulasz wieprzowy gotowany 150g (zboża zawierające gluten),kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten),surówka z czerwonej kapusty 120g, roszponka 10g, herbata 250ml Kanaпка z jajkiem sałata zieloną,pomidorwm i margaryną (zboża zawierające gluten,jaja),	Szynka wędzarsza z kija 80g, papryka czerwona 50g, masło 10 g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko)

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Piers z indyka 80g (mleko,soja) pomidor 50g , rukola 10g, margaryna mis kromeczki 15g chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250 ml.	Zupa ziemniaczana 350ml(zboża zawierające gluten,gorczycza,soja,seler,lubin, jaja, mleko, orzechy), gulasz wieprzowy gotowany 150g (zboża zawierające gluten),kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten),surówka z czerwonej kapusty 120g, roszponka 10g, herbata 250ml kanaпка z jajkiem(zboża zawierające gluten,jaja),	Szynka wędzarsza z kija 80g, papryka czerwona 50g, margaryna mis kromeczki 15g, chleb razowy 100g (zboża zawierającegluten) herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko)

Dieta bogatobiałkowa(9)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza manną 350ml(zboża zawierająca gluten, mleko), pasztet 70g (seler,soja,gorczycza,mleko) pomidor 50g rukola 10g,, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml jogurt naturalny 100g (mleko)	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten,gorczycza,soja,seler,lubin, jaja, mleko, orzechy), gulasz wieprzowy gotowany 150g (zboża zawierające gluten),kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten) surówka z buraka jabłka 120g roszponka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczycza,soja, seler, jaja, mleko, orzechy), Kanaпка z jajkiem sałatą zieloną pomidorem i margaryną (zboża zawierające gluten, jaja),	Szynka wędzarsza z kija 80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierającegluten) herbata 250ml, jogurt owocowy 100g (mleko)

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu(3)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml (zboża zawierające gluten, mleko), piers z indyka 80g (mleko,soja), pomidor 50g ,rukola 10g , margaryna mis kromeczki 15g chleb pszenno-żytni 100g	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten,gorczycza,soja,seler,lubin, jaja, mleko, orzechy), gulasz wieprzowy gotowany 150g (zboża zawierające gluten),kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża	Szynka wędzarsza z kija 80g, pomidor 50g, margaryna mis kromeczki 15g, chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierającegluten) herbata 250ml,

MARIOLA BURY-DWORZAŃSKA
DIETETYK

(zboża zawierające gluten) herbata 250 ml.	zawierające gluten), surówka z buraka jabłka 120g, roszponka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	jogurt owocowy 100g (mleko)
Dieta bezmleczna(11)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kaszą manną, bez zabielenia 350 ml (zboża zawierające gluten), szynka z pasieki 80g, pomidor 50g, rukola 10g, margaryna mis kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250 ml.	Zupa ziemniaczana bez zabielenia 350ml (seler), gulasz wieprzowy gotowany 150g (zboża zawierające gluten), kasza jęczmienna 200g (zboża zawierające gluten), surówka z buraka jabłka 120g , roszponka 10g, herbata 250 ml	Szynka wędzarsza z kija 50g, pomidor 50g, margaryna mis kromeczki 15g, , chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml Jabłko 100g
Dieta papkowata(12)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kaszą 350 ml (zboża zawierające gluten), szynka 40g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 80g (zboża zawierające gluten) herbata 250 ml mus owocowy 100g	Zupa ziemniaczana 350ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, lubin, jaja, mleko, orzechy) gulasz wieprzowy gotowany 150g (zboża zawierające gluten), kasza jęczmienna 200g (zboża zawierające gluten, jaja), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten), filet z kurczaka gotowany 30g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 80g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml, jogurt owocowy 100g (mleko)
Dieta o zmiennej konsystencji –płynna wzmocniona (14)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kaszą 350 ml (zboża zawierające gluten), szynka 60g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 80g (zboża zawierające gluten) herbata 250 ml, mus owocowy 100g	Zupa ziemniaczana 350ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, lubin, jaja, mleko, orzechy) gulasz wieprzowy gotowany 150g (zboża zawierające gluten), kasza jęczmienna 200g (zboża zawierające gluten), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten), filet z kurczaka gotowany 60g, masło 10g (mleko), masło 10g (mleko), bułka pszenna 80g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml, jogurt owocowy 100g (mleko)
Dieta bezglutenowa (11)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 350 ml (mleko), piers z indyka 80g (mleko, soja), pomidor 50g, rukola 10g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 100g, herbata 250 ml.	Zupa ziemniaczana 350ml (seler, mleko), gulasz wieprzowy gotowany 150g , ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g , surówka z czerwonej kapusty 120g, roszponka 10g, herbata 250ml	Szynka wędzarsza z kija 50g, pomidor 50g, masło 15g (mleko), chleb bezglutenowy 100g, herbata 250ml jogurt owocowy 100g (mleko)
Dieta ubogo energetyczna 1200 kcal (12)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Piers z indyka 80g (mleko, soja) pomidor 50g , rukola 10g , margaryna mis kromeczki , 15g, chleb razowy 80g (zboża zawierające gluten) herbata 250 ml	Zupa ziemniaczana 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, lubin, jaja, mleko, orzechy), gulasz wieprzowy gotowany 150g (zboża zawierające gluten), kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 100g (zboża zawierające gluten), surówka z buraka jabłka 120g, roszponka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Szynka wędzarsza z kija 50g, papryka czerwona 50g, margaryna mis kromeczki 15g, chleb razowy 80g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml
Dieta Podstawowa dzieci (P1)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasztet 70g (seler, soja, gorczyca, mleko) pomidor 50g, rukola 10g, masło 15g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250 ml.	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, lubin, jaja, mleko, orzechy), gulasz wieprzowy gotowany 150g (zboża zawierające gluten), kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), surówka z czerwonej kapusty 120g, roszponka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Szynka wędzarsza z kija 50g, papryka czerwona 50g, masło 15g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml, jogurt owocowy 100g (mleko)
Dieta Podstawowa dzieci 70% (P1)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 245 ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasztet 49g (seler, soja, gorczyca, mleko) pomidor 35g, rukola 7g, masło 10,5g (mleko), bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), herbata 175 ml.	Zupa ziemniaczana 245ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, lubin, jaja, mleko, orzechy), gulasz wieprzowy gotowany 105g (zboża zawierające gluten), kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 140g (zboża zawierające gluten), surówka z czerwonej kapusty 84g, roszponka 7g, kompot 175ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Szynka wędzarsza z kija 35g, papryka czerwona 35g, masło 10,5g (mleko), bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), herbata 175ml, jogurt owocowy 70g (mleko)
Dieta Podstawowa dzieci 50% (P1)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 175 ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasztet 35g (seler, soja, gorczyca, mleko) pomidor 25g, rukola 5g, masło 7,5g (mleko), bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten) herbata 125 ml.	Zupa ziemniaczana 175ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, lubin, jaja, mleko, orzechy), gulasz wieprzowy gotowany 75g (zboża zawierające gluten), kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 100g (zboża zawierające gluten), surówka z czerwonej kapusty 60g, roszponka 5g, kompot 125ml	Szynka wędzarsza z kija 25g, papryka czerwona 25g, masło 7,5g (mleko), bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten) herbata 125ml, jogurt owocowy 50g (mleko)

	(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	
--	---	--

Dieta Łatwo strawna dzieci (P2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasztet 70g (seler,soja,gorczyca,mleko) pomidor 50g rukola 10g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250 ml.	Zupa ziemniaczana 350ml(zboża zawierające gluten,gorczyca, soja, seler, lubin, jaja, mleko, orzechy), gulasz wieprzowy gotowany 150g (zboża zawierające gluten),kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), surówka z buraka jabłka 120g,roszponka10g, kompot250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Szynka wędzarsza z kija 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierającegluten) herbata 250ml, jogurt owocowy 100g (mleko)

Dieta Łatwo strawna dzieci 70% (P2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 245 ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasztet 49g (seler,soja,gorczyca,mleko) pomidor 35g rukola 7g, masło 7g (mleko), bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten) herbata 175 ml	Zupa ziemniaczana 245ml(zboża zawierające gluten,gorczyca, soja, seler, lubin, jaja, mleko, orzechy), gulasz wieprzowy gotowany 105g (zboża zawierające gluten, jaja),kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 140g (zboża zawierające gluten), surówka z buraka jabłka 84g, roszonek 7g, kompot175ml(zboża zawierające gluten, gorczyca,soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Szynka wędzarsza z kija 35g, pomidor 35g, masło 7g (mleko), bułka pszenna 70g (zboża zawierającegluten) herbata 175ml, jogurt owocowy 70g (mleko)

Dieta Łatwo strawna dzieci 50% (P2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 175 ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasztet 35g (seler,soja,gorczyca,mleko) pomidor 25g rukola 5g, masło 5g (mleko), bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten) herbata 125 ml	Zupa ziemniaczana 175ml (zboża zawierające gluten,gorczyca, soja, seler, lubin, jaja, mleko, orzechy), gulasz wieprzowy gotowany 75g(zboża zawierające gluten), kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 100g (zboża zawierające gluten), surówka z buraka jabłka 60g roszonek 5g, kompot125ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Szynka wędzarsza z kija 25g, pomidor 25g, masło 5g (mleko), bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten) herbata 125ml, jogurt owocowy 50g (mleko)

Dieta Bezmleczna Dzieci (P15)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kaszą manną, bez zabielenia 350 ml (zboża zawierające gluten), szynka z pasieki 80g, pomidor 50g rukola 10g, margaryna mis kromeczki 15g, , bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250 ml.	Zupa ziemniaczana bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten,seler), gulasz wieprzowy gotowany 150g (zboża zawierające gluten), kasza jęczmienna 200g (zboża zawierające gluten), surówka z buraka jabłka 120g, roszonek 10g herbata 250ml	Szynka wędzarsza z kija 50g, pomidor 50g, margaryna mis kromeczki 15g, bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml, jabłko 100g

Dieta Bezmleczna Dzieci 70%(P15)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kaszą manną, bez zabielenia 245 ml (zboża zawierające gluten), szynka z pasieki 56g, pomidor 35g rukola 7g,, margaryna mis kromeczki 10,5g bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), herbata 175ml.	Zupa ziemniaczana bez zabielenia 245ml (zboża zawierające gluten, seler), gulasz wieprzowy gotowany 105g (zboża zawierające gluten), kasza jęczmienna 140g (zboża zawierające gluten), surówka z buraka jabłka 84g, herbata 175ml	Szynka wędzarsza z kija 35g, pomidor 35g, margaryna mis kromeczki 10,5g, bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten) herbata 175ml, jabłko 70g

Dieta Bezmleczna Dzieci 50%(P15)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kaszą manną, bez zabielenia 175 ml (zboża zawierające gluten), szynka z pasieki 40g, pomidor 25g rukola 5g,, margaryna mis kromeczki 7,5g, , bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten) herbata 125 ml.	Zupa ziemniaczana bez zabielenia 175ml (zboża zawierające gluten, seler),gulasz wieprzowy gotowany 75g (zboża zawierające gluten),kasza jęczmienna 100g (zboża zawierające gluten), surówka z buraka jabłka 60g, roszonek 7g, kompot 125ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Szynka wędzarsza z kija 25g, pomidor 25g, margaryna mis kromeczki 7,5g, bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten) herbata 125ml, jabłko 50g

Dieta Bezglutenowa Dzieci (P11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 350 ml (mleko), piers z indyka 80g (mleko,soja),pomidor 50g, rukola 10g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 100g, herbata 250 ml..	Zupa ziemniaczana 350ml(mleko,seler), gulasz wieprzowy gotowany 150g (jaja), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g , surówka z czerwonej kapusty120g, roszonek 10g, herbata 250ml	Szynka wędzarsza z kija 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 100g, herbata 250ml, jogurt owocowy 100g (mleko)

Dieta Bezglutenowa Dzieci 70% (P11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 245 ml (mleko), piers z indyka 56g (mleko,soja) pomidor 35g, rukola 7g, masło 7g (mleko), chleb bezglutenowy 70g herbata 175 ml.	Zupa ziemniaczana 245ml(mleko,seler), gulasz wieprzowy gotowany 105g (jaja), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g , surówka z czerwonej kapusty 84g, roszonek7g, Herbata 175ml	Szynka wędzarsza z kija 35g, pomidor 35g, masło 7g (mleko), chleb bezglutenowy 70g herbata 175ml, jogurt owocowy 70g (mleko)

Dieta Bezglutenowa Dzieci 50% (P11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 175 ml (mleko), piers z indyka 40g (mleko,soja),pomidor 25g, rukola 5g, masło 5g (mleko), chleb bezglutenowy 50g herbata 125 ml.	Zupa jarzynowa z ziemniakami 175 ml, (mleko, seler), makaron bezglutenowy 100g, łopatką wieprzową mieloną, duszoną, z sosem warzywno - pomidorowym 75g (40g/35g), Sałata lodowa z	Szynka wędzarsza z kija 25g, pomidor 25g, masło 7,5g (mleko), chleb bezglutenowy 50g herbata 125ml, jogurt owocowy 50g (mleko)

	warzywami i jogurtem naturalnym 50g(mleko), herbata 125 ml	
--	---	--

Dieta Uboropurynowa

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml (zboża zawierające gluten, mleko), piers z indyka 80g (mleko,soja) pomidor 50g , rukola 10g,, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250 ml.	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten,gorczycza,soja,seler,lubin, jaja, mleko, orzechy), gulasz wieprzowy gotowany 150g (zboża zawierające gluten),kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), surówka z buraka jabłka 120g ,roszponka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczycza, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Szynka wędzarsza z kija 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierającegluten) herbata 250ml, jogurt owocowy 100g (mleko)

Dieta Wegetariańska

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), twarożek z koperkiem 50g (seler, mleko), ogórek świeży 50g, rukola 10g, masło 10g (mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zbożazawierające gluten) herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten,gorczycza,soja,seler,lubin, jaja, mleko, orzechy), gulasz wielowarzywny z soczewicą 140g (zboża zawierające gluten, seler), kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), surówka z buraka jabłka 120g , roszonek 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczycza, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Ser żółty 50g (mleko), Pomidor 50g, Masło10g(mleko) Chleb pszenno-żytni100g (zboża zawierającegluten), Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g(mleko)

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]
2027,55	82,97	27,57	1323,03	5,4	74,09	260,12	5,88	24,68	42,2	231,79

Dieta Łatwo strawna(2)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA)[g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
2083,81	81,32	24,85	1554,38	5,98	82,28	259,2	3,55	35,18	39,35	233,59

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1755,18	83,08	29,4	1022,25	6,57	64,07	210,9	4,86	21,41	23,51	178,7

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]
1978,15	90,88	32,98	1387,07	7,54	74,22	239,1	4,68	18,73	24,33	203,38

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

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1978,15	90,88	32,93	1387,07	7,54	74,22	239,1	4,68	18,73	24,33	203,38

Dieta bogatobiałkowa(9)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA)[g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
2164,17	105,91	32,09	1636,02	7,19	71,44	291,64	3,19	27,18	43,15	258,35

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu(3)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1941,19	90,11	25,87	1532,5	7,87	47,91	292,94	4,33	14,93	39,41	264,18

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]
1923,43	69,76	18,53	1041,52	4,18	60,2	248,77	5,95	12,18	32,55	228,9

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]
1851,13	72,47	18,99	1189,11	2,8	53,91	277,54	6,69	18,1	58,5	258,55

Dieta o zmienionej konsystencji –płynna wzmocniona (14)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1924	86,14	18,85	1345,61	3,19	55,99	277,45	6,65	18,87	58,4	258,6

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]
1883,29	66,45	32,55	1215,24	4,42	62,47	239,56	3,45	20,55	45,84	205,66

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]
1258,9	71,34	22,64	807,83	6,02	41,78	148,93	4,28	18,37	18,21	123,4

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]
2040,76	90,07	27,95	1317,33	5,6	68,84	265,9	4,98	23,89	34,45	237,76

Dieta Łatwo strawna dzieci (P2)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
2046,2	82,92	22,11	1537,84	5,99	69,06	274,96	5,29	23,53	47,02	252,5

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]
1923,43	69,76	18,53	1041,52	4,18	60,2	248,77	5,95	12,18	32,55	228,9

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]
1883,29	66,45	32,55	1215,24	4,42	62,47	239,56	3,45	20,55	45,84	205,66

Dieta Ubogopurynowa

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA)[g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
2083,81	81,32	24,85	1554,38	5,98	82,28	259,2	3,55	35,18	39,35	233,59

Dieta Wegetariańska

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA)[g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1969,97	78,07	21,62	3000,35	6,3	63,89	273,35	4,55	37,91	38,96	251,72

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz

