

**Piątek
06 Luty 2026 r.
Lesko**

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Mariola
Joanna Mrozowicz

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), dżem 50g(zboża zawierające gluten,sezam) jabłko 100g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko) herbata 250ml.	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten seler,gorczyca,soja,mleko,jaja, Lubin, orzechy) makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin), mandarynka 80g kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Salatka jarzynowa 100g (mleko, jaja, seler,gorczyca), sałata lodowa 10g masło 10g (mleko) Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (mleko, zboża zawierające gluten), Kiwi 80 g

Dieta Łatwo strawna(2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), dżem 50g(zboża zawierające gluten,sezam), jabłko 100g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten seler,gorczyca,soja,lubin,jaja, orzechy) surówka z marchewki 120g, makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin), mandarynka 80g kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca,soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Salatka jarzynowa 100g (mleko, jaja, seler,gorczyca), sałata lodowa 10g, masło 10g (mleko) Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten) kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten ,mleko), Kiwi 80 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
twarożek 70g (mleko) roszponka 10g, papryka czerwona 50 g , masło 10g (mleko) chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten seler,gorczyca,soja,mleko,jaja, Lubin, orzechy),makaron pełnoziarnisty z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (150g/100g) (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin), mandarynka 80g herbata 250 ml,	Salatka jarzynowa 100g (mleko, jaja, seler,gorczyca), pomidor 50 g , masło 10g (mleko) Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , kawa zabieleną 250ml (mleko, zboża zawierające gluten) Kiwi 80 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 4 posiłkowa węglowodanów (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Twarożek 70g (mleko) , roszponka 10g, papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko) chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten seler,gorczyca,soja,mleko,jaja, Lubin, orzechy),makaron pełnoziarnisty z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin), mandarynka 80g herbata 250 ml kanapka z tuńczykiem sałatą zieloną pomidorem i margaryną 120 g (zboża zawierające gluten, ryby)	Salatka jarzynowa 100g (mleko, jaja, seler,gorczyca), pomidor 50g, masło 10g (mleko) Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , kawa zabieleną 250ml, (mleko, zboża zawierające gluten) Kiwi 80 g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Twarożek 70g (mleko) , roszponka 10g, papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko) chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten seler,gorczyca,soja,mleko,jaja, Lubin, orzechy),makaron pełnoziarnisty z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin), mandarynka 80g herbata 250 ml, kanapka z tuńczykiem sałatą i pomidorem (zboża zawierające gluten, ryby)	Salatka jarzynowa 100g (mleko, jaja, seler,gorczyca), pomidor 50g, masło 10g (mleko) Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , kawa zabieleną 250ml, (mleko, zboża zawierające gluten) Kiwi 80 g

Dieta bogatobiałkowa(9)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 (zboża zawierające gluten, mleko), twarożek 50g (mleko), roszponka 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko) bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml jogurt owocowy 100 g (mleko)	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten seler,gorczyca,soja, lubin,jaja, orzechy)makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin), mandarynka 80g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) kanapka z tuńczykiem sałatą zieloną , pomidorem i margaryną 120 g (zboża zawierające gluten, ryby)	bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pomidor 50g , sałatka jarzynowa 100g (mleko, jaja, seler,gorczyca), kawa zabieleną 250ml(mleko, zboża zawierające gluten) Kiwi 80 g

MARIOLA RURYŃCZAK
DIETETYK

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu(3)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), dżem 50g(zboża zawierające gluten,sezam) jabłko 100g, margaryna mis kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten seler,gorczyca,soja, lubin,jaja, orzechy), makaron z twarogiem 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, gorczyca , lubin,mleko), mandarynka 80g, kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca,soja, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Salatka jarzynowa 100g (mleko, jaja, seler,gorczyca), sałata lodowa 10g margaryna mis kromeczki 15g, Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabielenia 250ml (mleko, zboża zawierające gluten) Kiwi 80 g
Dieta bezmleczna(11)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kaszą jaglaną bez zabielenia 350ml, dżem 50g(zboża zawierające gluten,sezam), jabłko 100g, margaryna mis kromeczki 15g chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (seler) , makaron ze szpinakiem z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten,soja, gorczyca , lubin), mandarynka 80g herbata 250ml	Salatka jarzynowa 100g (jaja, seler,gorczyca) margaryna mis kromeczki 15g, pomidor 50g, Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml, Kiwi 80 g
Dieta papkowata(12)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko) , twaróg 50g(mleko), pomidor 50g masło 10g (mleko) bułka pszenna 100g(zboża zawierające gluten) herbata 250ml jogurt owocowy 100 g (mleko)	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten seler,gorczyca,soja, lubin,jaja, orzechy) makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin) kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa z ryżem bez zabielenia 350ml (seler), filet z kurczaka gotowany, 50g, masło 10g (mleko) bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabielenia 250ml (mleko, zboża zawierające gluten)
Dieta o zmiennej konsystencji –płynna wzmocniona (14)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko) dżem 50g (zboża zawierające gluten,sezam) jabłko 100g , masło 10g (mleko) chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (zboża zawierające gluten seler, gorczyca, soja, lubin, jaja, orzechy) makaron z twarogiem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (zboża zawierające gluten, gorczyca , lubin,soja,mleko), kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Salatka jarzynowa 150g (mleko, jaja, seler,gorczyca), pomidor 50g, masło 10g (mleko) Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten) kawa zabielenia 250ml (mleko, zboża zawierające gluten) mus owocowo- warzywny 100g
Dieta bezglutenowa (11)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), Twaróg (mleko), roszponka 10g, papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 100g herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabielenia (seler) 350ml, makaron bezglutenowy z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (mleko), mandarynka 80g herbata 250ml,	Salatka jarzynowa 100g (mleko, jaja, seler,gorczyca) masło 10g (mleko), pomidor 50g Chleb bezglutenowy 100g herbata 250ml Kiwi 80 g
Dieta uboga energetyczna 1200 kcal (12)		
Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Dżem 50 g (zboża zawierające gluten,sezam) jabłko 100g, margaryna mis kromeczki 15g chleb razowy 80g (zboża zawierające gluten) , herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabielenia (zboża zawierające gluten seler ,gorczyca, soja, lubin, jaja, orzechy)250ml, makaron pełnoziarnisty z serem i dodatkiem oleju roślinnego 200g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin), mandarynka 80g herbata 250 ml,	Salatka jarzynowa 100g (mleko, jaja, seler,gorczyca), pomidor 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 jaglaną 350ml (mleko) dżem 50g(zboża zawierające gluten,sezam), masło 10g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml jabłko 100g ,	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten seler, gorczyca, soja, mleko, jaja, Łubin, orzechy), makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin), mandarynka 80g ,kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Salatka jarzynowa 100g (mleko, jaja, seler,gorczyca) pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabielenia 250ml (mleko, zboża zawierające gluten) Kiwi 80 g

Dieta Podstawowa dzieci 70% (P1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 245ml (mleko) dżem 35g(zboża zawierające gluten,sezam) masło 7g (mleko) bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), herbata 175ml jabłko 70g,	Zupa ogórkowa z ryżem 245 ml (zboża zawierające gluten seler,gorczyca,soja,mleko,jaja, Łubin, orzechy), makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 245g (175g/70g) (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin), mandarynka 56g, kompot 175ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Salatka jarzynowa 70g (mleko, jaja, seler,gorczyca) pomidor 35g, masło 7g (mleko), bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 175ml (mleko, zboża zawierające gluten) Kiwi 56 g,

Dieta Podstawowa dzieci 50% (P1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 175ml (mleko) dżem 25g(zboża zawierające gluten,sezam) masło 5g (mleko) bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten) herbata 125ml jabłko 50 g	Zupa ogórkowa z ryżem 175 ml (zboża zawierające gluten seler,gorczyca,soja,mleko,jaja, Łubin, orzechy), makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 175g (125g/70g) (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin), mandarynka 40g, kompot 125ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Salatka jarzynowa 50g (mleko, jaja, seler,gorczyca) pomidor 25g, masło 5g (mleko), bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 125ml (mleko, zboża zawierające gluten) Kiwi 40 g

Dieta Łatwo strawna dzieci (P2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko) dżem 50g(zboża zawierające gluten,sezam) masło 10g (mleko) bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), , herbata 250ml jabłko 100g	Zupa ryżowa bez zabielenia (zboża zawierające gluten seler, gorczyca, soja, mleko, jaja, orzechy)350g, makaron z twarogiem 250g (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin), mandarynka 80g kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Salatka jarzynowa 100g (mleko, jaja, seler,gorczyca) pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (mleko, zboża zawierające gluten) Kiwi 80 g

Dieta Łatwo strawna dzieci 70% (P2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 245ml (mleko) dżem 35g(zboża zawierające gluten,sezam) masło 7g (mleko) bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), , herbata 175ml jabłko 70g	Zupa ryżowa bez zabielenia (zboża zawierające gluten seler, gorczyca, soja, mleko, jaja, orzechy)245ml, makaron z twarogiem 175g (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin), mandarynka 56 g kompot 175ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Salatka jarzynowa 70g (mleko, jaja, seler,gorczyca) pomidor 35g, masło 7g (mleko), bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 175ml (mleko, zboża zawierające gluten) Kiwi 56 g

Dieta Łatwo strawna dzieci 50% (P2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 175ml (mleko) dżem 25g(zboża zawierające gluten,sezam) masło 5g (mleko) bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), , herbata 125ml jabłko 50g	Zupa ryżowa bez zabielenia (zboża zawierające gluten seler, gorczyca, soja, mleko, jaja, orzechy)175ml, makaron z twarogiem 125g (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin), mandarynka 40g kompot 125ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy),	Salatka jarzynowa 50g (mleko, jaja, seler,gorczyca) pomidor 25g, masło 5g (mleko), bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 125ml (mleko, zboża zawierające gluten) Kiwi 40 g

Dieta Bezmleczna Dzieci (P15)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kaszą jaglaną bez zabielenia 350ml, dżem 50g(zboża zawierające gluten,sezam) margaryna mis kromeczki 15g, bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten), , herbata 250ml jabłko 100g,	Zupa ryżowa bez zabielenia 350ml (seler) makaron ze szpinakiem z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, soja, gorczyca , lubin), mandarynka 80g herbata 250ml	Salatka jarzynowa 100g (jaja, seler,mleko ,gorczyca), pomidor 50g, margaryna mis kromeczki 15g, , bułka pszenna100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml Kiwi 80 g

Dieta Bezmleczna Dzieci 70%(P15)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kaszą jaglaną bez zabielenia 245ml dżem 35g(zboża zawierające gluten,sezam) margaryna mis kromeczki 10,5 bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten), herbata 175ml jabłko 70g	Zupa ryżowa bez zabielenia 245ml (seler) makaron ze szpinakiem z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten,soja, gorczyca , lubin), mandarynka 76 g herbata 175ml	Salatka jarzynowa 70g (jaja, seler,mleko , gorczyca), pomidor 35g, margaryna mis kromeczki 10,5g bułka pszenna70g (zboża zawierające gluten), , Kiwi 56 g herbata 175ml

Dieta Bezmleczna Dzieci 50%(P15)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kaszą jaglaną bez zabielenia 175ml dżem 25g(zboża zawierające gluten,sezam) margaryna mis kromeczki 7,5 g bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten), herbata 125ml jabłko 50g,	Zupa ryżowa bez zabielenia 175 ml (seler) makaron ze szpinakiem z dodatkiem oleju roślinnego 100g (zboża zawierające gluten,soja gorczyca , lubin), mandarynka 40g herbata 125ml	Salatka jarzynowa 50g (jaja, seler,mleko,gorczyca) pomidor 25g, margaryna mis kromeczki 7,5g bułka pszenna50g (zboża zawierające gluten), , herbata 125ml Kiwi 40 g

Dieta Bezglutenowa Dzieci (P11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko) Twarożek 50g (mleko) roszonek 10g papryka czerwona 50g, chleb bezglutenowy 100g, masło 10g (mleko), herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabelania (seler) 350ml, makaron bezglutenowy z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (mleko), mandarynka 80g herbata 250ml	Salatka jarzynowa 100g (mleko, jaja, seler,gorczyca) pomidor 50g, masło 10g (mleko) Chleb bezglutenowy 100g herbata 250ml Kiwi 80 g

Dieta Bezglutenowa Dzieci 70% (P11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 245ml (mleko) twarożek 35g (mleko) roszonek 10g papryka czerwona 35g, masło 7g (mleko) chleb bezglutenowy 70g, herbata 175ml	Zupa ryżowa bez zabelania (seler)245ml, makaron bezglutenowy z serem i dodatkiem oleju roślinnego 245g (175g/70g) (mleko), mandarynka 76g herbata 175ml	Salatka jarzynowa 70g (mleko, jaja, seler,gorczyca) pomidor 35g, masło 7g (mleko), Chleb bezglutenowy 70g , herbata175ml Kiwi 56 g

Dieta Bezglutenowa Dzieci 50% (P11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 175ml (mleko) twarożek 25g (mleko) roszonek 5g papryka czerwona 25g , masło 5g (mleko) chleb bezglutenowy 50g herbata 125ml	Zupa ryżowa bez zabelania (seler) 175ml, makaron bezglutenowy z serem i dodatkiem oleju roślinnego 175g (125g/50g) (mleko) mandarynka 40g herbata 125ml	Salatka jarzynowa 50g (mleko, jaja, seler,gorczyca) pomidor 25g, masło 5g (mleko), Chleb bezglutenowy 50g , herbata 125ml Kiwi 40 g

Dieta Uboropurynowa

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), dzem 50g(zboża zawierające gluten,sezam), jabłko 100g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	Zupa ryżowa bez zabelania (zboża zawierające gluten seler, gorczyca, soja, lubin, jaja, orzechy)350ml , mandarynka 80g , makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin) kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Salatka jarzynowa 100g (mleko, jaja, seler,gorczyca), sałata lodowa 10g, masło 10g (mleko) Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten) kawa zabelana 250ml (zboża zawierające gluten ,mleko), Kiwi 80 g

Dieta Wegetariańska

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko) dzem 50g(zboża zawierające gluten,sezam), jabłko 100g, masło 10g (mleko) chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa ryżowa bez zabelania (zboża zawierające gluten seler,gorczyca,soja, lubin,jaja, orzechy) 350ml, mandarynka 80g, makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten mleko, soja, gorczyca , lubin) kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Salatka jarzynowa 100g (mleko, jaja, seler,gorczyca) pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10g (mleko), Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabelana 250ml (mleko, zboża zawierające gluten) Kiwi 80 g

Dieta Podstawowa (1)

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1997,21	75,19	29,57	1723,72	4,38	72,19	264,68	8,55	29,18	48,5	234,93

Dieta Łatwo strawna(2)

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
2030,4	69,55	25,97	1698,38	4,24	61,99	303,04	14,09	29,34	65,88	277,1

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1817,2	71,46	37,85	1353,3	3,41	60,57	247,03	6,89	17,89	28,08	208,97

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 4 posiłkowa węglowodanów (6)

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
2076,21	79,05	41,74	1659,41	4,17	75,96	271,68	7,42	29,59	30,92	229,75

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]
2084,2	80,94	43,7	1859,65	4,71	66,75	294,32	7,23	16,28	30,76	250,43

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]
2183,41	93,8	36,26	2248,5	5,61	71,49	309,66	9,15	29,24	45,94	273,42

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]
1843,9	75,42	27,96	1715,71	4,3	32,55	318,65	13,36	10,29	67,03	290,7

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]
1771	48,24	27,43	1706,24	4,38	58,03	270,01	8,48	11,37	33,55	242,38

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]
2048,46	85,5	16,77	1107,35	2,75	62,27	292,93	6,31	21,22	48,63	246,58

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]
1749,04	75,45	18,08	1306,09	3,26	54,67	246,23	8,07	24,97	55,71	228,2

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]
1894,56	69,14	39,12	1593,31	4,04	70,95	259,93	6,98	26,91	49,78	220,61

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]
1292,65	50,03	25,88	930,38	2,51	44,23	173,18	2,69	8,15	16,57	147,12

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]
2096,75	78,89	20,78	1336,33	3,41	81,5	272,87	9,61	32,77	51,04	251,9

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]
1993,15	70,36	19,61	1260,98	3,14	72,9	274,07	14,7	33,36	68,66	254,48

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]
1771	48,24	27,43	1706,24	4,38	58,03	270,01	8,48	11,37	33,55	242,38

Dieta Bezglutenowa Dzieci (P11)

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1894,56	69,14	39,12	1593,31	4,04	70,95	259,93	6,98	26,91	49,78	220,61

Dieta Ubogopurynowa

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
2030,4	69,55	25,97	1698,38	4,24	61,99	303,04	14,09	29,34	65,88	277,1

Dieta Wegetariańska

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
2077,63	79,21	30,42	1644,27	4,11	69,37	287,6	9,26	29,34	51,85	257,2

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz

