

Czwartek
12 Luty 2026 r.
Lesko

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Maria Mrozowicz
Joanna Mrozowicz

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 350 ml (zboża zawierające gluten mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) (zboża zawierające gluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, , kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Szynka wędzarsza z kija 50g, papryka czerwona50g masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Pomarańcza 80g Pączek 85 g (zboża zawierające gluten, mleko,orzechy,soja)

Dieta Łatwo strawna(2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 350 ml (zboża zawierające mleko),), pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10 g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (100g/50g) (zboża zawierające gluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Szynka wędzarsza z kija 50g, masło 10g (mleko), pomidor 50g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) Pomarańcza 80g Pączek 85 g (zboża zawierające gluten, mleko,orzechy,soja)

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryby,mleko), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10g (mleko) chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml.	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (100g/50g) (zboża zawierające gluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, herbata 250ml	Szynka wędzarsza z kija 80g, papryka konserwowa 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierającegluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierającegluten, mleko), Pomarańcza 80 g Pączek 85 g (zboża zawierające gluten, mleko,orzechy,soja)

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 4 posiłkowa węglowodanów (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło (mleko) 10g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml,	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (100g/50g) (zboża zawierającegluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, herbata 250ml, kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryną(zboża zawierające gluten)	Szynka wędzarsza z kija 80g, papryka czerwona50g, masło (mleko) 10g,, chleb razowy 100g (zboża zawierającegluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten), Pomarańcza 80g Pączek 85 g (zboża zawierające gluten, mleko,orzechy,soja)

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło (mleko) 10g,, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml,	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (100g/50g) (zboża zawierające gluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g kanapka z wędliną, pomidorem, koperkiem i margaryną 120g (zboża zawierające gluten, mleko, jaja), herbata 250ml	Szynka wędzarsza z kija 80g, papryka czerwona 50g, masło (mleko) 10g,, chleb razowy 100g (zboża zawierającegluten), kawa zabieleną250ml(zboża zawierającegluten, mleko), Pomarańcza 80g Pączek 85 g (zboża zawierające gluten, mleko,orzechy,soja)

Dieta bogatobiałkowa(9)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml (zboża zawierające mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml, jogurt naturalny 100g	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (100g/50g) (zboża zawierające gluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g (mleko), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko), kanapka z wędliną,pomidorem, koperkiem i margaryną (zboża zawierające gluten, mleko, jaja)	Szynka wędzarsza z kija 80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), bułka grahamka 100g (zboża zawierającegluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierającegluten, mleko), Pomarańcza 80g Pączek 85 g (zboża zawierające gluten, mleko,orzechy,soja)

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu(3)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 350 ml (zboża zawierające mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 90g (ryba,mleko), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, margaryna mis kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni	Zupa krupnik - czysty 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (100g/50g) (zboża	Szynka wędzarsza z kija 80g, sałata zielona 10g, margaryna mis kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierającegluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko)

100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml.	zawierającegluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 250g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g (mleko), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pomarańcza 80g Pączek 85 g (zboża zawierające gluten, mleko,orzechy,soja)
--	---	---

Dieta bezmleczna(11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kasza kukurydzianą bez zabelania 350 ml , schab z kija 70g pomidor 50g, sałata lodowa 10g, margaryna mis kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	Zupa krupnik - czysty 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) (zboża zawierające gluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i olejem roślinnym 100g, herbata 250ml	Szynka wędzarsza z kija 50g, pomidor 50g, margaryna mis kromeczki 15g, , chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierającegluten), herbata 250ml, Pomarańcza 80g

Dieta papkowata(12)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kasza kukurydzianą 350 ml (zboża zawierające mleko), filet z kurczaka gotowany 70g (mleko), masło 10g (mleko), bułka pszenna 80g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, koktajl pomidorowy 200g	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) (zboża zawierającegluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g,kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa ryżowa 350ml (seler), szynka wieprzowa gotowana 40g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 80g (zboża zawierającegluten), kawa zabeliana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) sok pomarańczowy 120 ml

Dieta o zmienionej konsystencji –płynna wzmocniona (14)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa z kasza kukurydzianą 350 ml (mleko zboża zawierające) filet z kurczaka gotowany 80g (mleko), masło 10g (mleko), bułka pszenna 80g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, koktajl pomidorowy 200g	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (100g/60g) (zboża zawierającegluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g,kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa ryżowa 350ml (seler), szynka wieprzowa gotowana 80g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 80g (zboża zawierające gluten), kawa zabeliana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) , sok pomarańczowy 120 ml

Dieta bezglutenowa (11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydziana 350 ml (mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 100g herbata 250ml.	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 350ml (mleko, jaja, seler), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) (jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g (mleko) ,rukola 10g, herbata 250ml	Szynka wędzarsza z kija 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 100g, , herbata 250ml, Pomarańcza 80g

Dieta ubogo energetyczna 1200 kcal (12)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, margaryna mis kromeczki 15g, chleb razowy 80g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	Zupa krupnik-czysty 250ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) (zboża zawierającegluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, herbata 250ml	Szynka wędzarsza z kija 50g, papryka czerwona 50g, margaryna mis kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni 80g (zboża zawierającegluten), herbata 250ml

Dieta Podstawowa dzieci (P1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 350 ml (zboża zawierające gluten mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) (zboża zawierającegluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Szynka wędzarsza z kija 50g, papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko), bułka pszenna100g (zboża zawierającegluten) kawa zabeliana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) Pomarańcza 80g Pączek 85 g (zboża zawierające gluten, mleko,orzechy,soja)

Dieta Podstawowa dzieci 70% (P1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 245 ml (zboża zawierające gluten mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 49g (ryba,mleko), pomidor 35g, sałata lodowa 7g, masło 7g (mleko), bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten) herbata 175ml.	Zupa krupnik 245ml (zboża zawierające gluten,gorczyca, soja, lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 105g (63g/42g) (zboża zawierającegluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 84g, kompot 175ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Szynka wędzarsza z kija 35g, papryka czerwona 35g, masło 7g (mleko), bułka pszenna 70g (zboża zawierającegluten) kawa zabeliana 175ml (zboża zawierające gluten, mleko) Pomarańcza 56g Pączek 59,5 g (zboża zawierające gluten, mleko,orzechy,soja)

Dieta Podstawowa dzieci 50% (P1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 175 ml (zboża zawierające gluten mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 35g (ryba,mleko), pomidor 25g, sałata lodowa 5g, masło 5g (mleko), bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten)	Zupa krupnik 175ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 75g (45g/30g) (zboża zawierającegluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g,	Szynka wędzarsza z kija 25g, papryka czerwona 25g, masło 5g (mleko), bułka pszenna 50g (zboża zawierającegluten) kawa zabeliana 125ml (zboża zawierające gluten, mleko)

herbata 125ml.	surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 60g, kompot 125ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pomarańcza 40g Pączek 42,5 g (zboża zawierające gluten, mleko,orzechy,soja)
----------------	---	---

Dieta Łatwo strawna dzieci (P2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 350 ml (zboża zawierające gluten mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10g (mleko), bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) (zboża zawierającegluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g (mleko), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Szynka wędzarka z kija 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierającegluten) kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) Pomarańcza 80g Pączek 85 g (zboża zawierające gluten, mleko,orzechy,soja)

Dieta Łatwo strawna dzieci 70% (P2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 245 ml (zboża zawierające gluten mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 49g (ryby,mleko), pomidor 35g, sałata lodowa 7g, masło 7g (mleko), bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten) herbata 175ml.	Zupa krupnik 245ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 105g (63g/42g) (zboża zawierającegluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 70 g (mleko), kompot 175ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Szynka wędzarka z kija 35g, pomidor 35 g , masło 7g (mleko), chleb pszenno-żytni 70g (zboża zawierającegluten) kawa zabieleną 175ml (zboża zawierające gluten, mleko) Pomarańcza 56g Pączek 59,5 g (zboża zawierające gluten, mleko,orzechy,soja)

Dieta Łatwo strawna dzieci 50% (P2)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 175 ml (zboża zawierające gluten mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 35g (ryba,mleko), pomidor 25g, sałata lodowa 5g, masło 5g (mleko), bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten) herbata 125ml.	Zupa krupnik 175ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 75g (45g/30g) (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 50 g (mleko), kompot 125ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Szynka wędzarka z kija 25g, pomidor 25g, masło 5g (mleko), chleb pszenno-żytni 50g (zboża zawierającegluten) kawa zabieleną 125ml (zboża zawierające gluten, mleko) Pomarańcza 40g Pączek 42,5 g (zboża zawierające gluten, mleko,orzechy,soja)

Dieta Bezmleczna Dzieci (P15)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa z kasza kukurydzianą bez zabielenia 350 ml (zboża zawierające gluten) , schab z kija 70g pomidor 50g, sałata lodowa 10g, margaryna mis kromeczeki 15g, bułka pszenna 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	Zupa krupnik - czysty 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) (zboża zawierającegluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i olejem roślinnym 100g, herbata 250ml	Szynka wędzarka z kija 50g, pomidor 50g, margaryna mis kromeczeki 15g, bułka pszenna 100g (zboża zawierającegluten), herbata 250ml, Pomarańcza 80g

Dieta Bezmleczna Dzieci 70%(P15)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa z kasza kukurydzianą bez zabielenia 245 ml (zboża zawierające gluten), schab z kija 49g pomidor 35g, sałata lodowa 7g, margaryna mis kromeczeki 10,5g, bułka pszenna 70g (zboża zawierające gluten) herbata 175ml.	Zupa krupnik - czysty 245ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 105g (63g/42g) (zboża zawierającegluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, sałata lodowa z warzywami i olejem roślinnym 70g, herbata 175ml	Szynka wędzarka z kija 35g, pomidor 35g, margaryna mis kromeczeki 10,5g, bułka pszenna 70g (zboża zawierającegluten) herbata 175ml, Pomarańcza 56g

Dieta Bezmleczna Dzieci 50%(P15)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa z kasza kukurydzianą bez zabielenia 175 ml(zboża zawierające gluten) schab z kija 35g pomidor 25g, sałata lodowa 5g, margaryna mis kromeczeki 7,5g, bułka pszenna 50g (zboża zawierające gluten) herbata 125ml.	Zupa krupnik - czysty 175ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, jaja, seler, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 75g (45g/30g) (zboża zawierającegluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, sałata lodowa z warzywami i olejem roślinnym 50g herbata 125ml	Szynka wędzarka z kija 25g, pomidor 25g, margaryna mis kromeczeki 7,5g, bułka pszenna 50g (zboża zawierającegluten) herbata 125ml, Pomarańcza 40g

Dieta Bezglutenowa Dzieci (P11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydziana 350 ml (mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 100g herbata 250ml.	Zupa krupnik z kaszą jagłą 350ml (mleko, jaja, seler), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) (jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g(mleko) herbata 250ml	Szynka wędzarka z kija 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb bezglutenowy 100g herbata 250ml, Pomarańcza 80g

Dieta Bezglutenowa Dzieci 70% (P11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydziana 245 ml (mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 49g (ryba,mleko), pomidor 35g, sałata lodowa 7g, masło 7g (mleko), chleb bezglutenowy 70g herbata 175ml.	Zupa krupnik z kaszą jagłą 245ml (mleko, jaja, seler), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 105g (63g/42g) (jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 140g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 70 g(mleko),	Szynka wędzarka z kija 35g, pomidor 35g, masło 7g (mleko), chleb bezglutenowy 70g herbata 175ml, Pomarańcza 56g

	herbata175ml	
--	--------------	--

Dieta Bezglutenowa Dzieci 50% (P11)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydziana 175 ml (mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 35g (ryba,mleko), pomidor 25g, sałata lodowa 5g, masło 5g (mleko), chleb bezglutenowy 50g herbata 125ml.	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 175ml (mleko, jaja, seler), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 75g (45g/30g) (jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 100g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 50 g (mleko), herbata 125ml	Szynka wędzarsza z kija 25g, pomidor 25g, masło 5g (mleko), chleb bezglutenowy 50g herbata 125ml Pomarańcza 40g

Dieta Uboropurynowa

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 350 ml (zboża zawierające mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10 g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy) gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) (zboża zawierającegluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g (mleko), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Szynka wędzarsza z kija 50g, masło 10g (mleko), pomidor 50g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierającegluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Pomarańcza 80g Pączek 85 g (zboża zawierające gluten, mleko,orzechy,soja)

Dieta Wegetariańska

Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 350 ml (zboża zawierające mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryby, mleko), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10 g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler, orzechy), kotlecki z brokuła 100g(zboża zawierającegluten, jaja), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g (mleko), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Dżem 50g (zboża zawierające gluten ,sezam), pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierającegluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Pomarańcza 80g Pączek 85 g (zboża zawierające gluten, mleko,orzechy,soja)
--	---	---

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]
1929,52	77,32	30,08	1556,44	4,99	66,01	259,8	6,58	22,92	48,46	229,34

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]
1956,63	78,15	27,61	1658,66	5,27	66,36	267,41	8,08	26,51	51,87	239,4

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]
1623,32	75,6	26,33	1247,78	4,99	61,41	190,65	2,19	12,57	22,17	163,69

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]
1908,86	94,15	31,94	1954,87	6,76	65,25	237,57	2,98	14,34	28,9	205,01

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

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]
1908,85	94,15	31,94	1954,87	6,76	65,25	237,57	2,98	14,34	28,9	205,01

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]
2117,98	105	34,35	1800,31	7,15	70,16	284,32	6,51	23,31	57,97	248,24

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]
1902,58	92,04	30,45	1764,56	6,27	37,86	304,88	11,14	10,75	58,66	273,79

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]
1725,87	67,05	21,56	1076,63	5,25	63,26	249,61	7,03	11,4	34,83	227,16

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]
1827,06	82,04	17,5	1334,94	3,27	61,64	245,4	6,83	19,91	52,69	227,91

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]
1888,76	92,24	17,5	1553,44	3,82	63,61	245,7	6,83	20,61	52,69	228,21

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]
1809,38	65,11	31,27	1317,7	4,41	72,67	240,4	7,31	24,63	52,33	208,72

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]
1166,89	64,72	21,87	986,63	4,32	37,77	141,11	2	6,74	11,92	118,61

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]
1936,72	79,61	22,94	1542,19	4,98	70,03	254,37	6,37	26,88	47,77	231,05

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]
1971083	76,71	21,25	1240,41	4,22	74,9	258,92	7,84	30,31	51,08	237,26

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]
1725,87	67,05	21,56	1076,63	5,25	63,26	249,61	7,03	11,4	34,83	227,16

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]
1809,38	65,11	31,27	1317,7	4,41	72,67	240,4	7,31	24,63	52,33	208,72

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]
1956,63	78,15	27,61	1658,66	5,27	66,36	267,41	8,08	26,51	51,87	239,4

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]
1988,92	61,98	29,31	1676,75	4,19	60,68	304,76	14,33	26,18	70,87	275,45

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz